



# ప్రకృతి

సాహిత్య సహజ చైతన్య మూల సత్రిక

## విషయ సూచిక



ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము (కాపీరైటు) ...	193
సోనరి జ్ఞానంబు శ్రద్ధాంజలి ...	204
కసినికా సిదానము (కాపీరైటు) ...	205
ఆరోగ్యసదనము 11 వ పోకృతిశిబిరము ...	208
రత్నగత మసూచి కదిరినది ...	210
ఏడేండ్లనాడు లాగుకొని పోయిన కాలు పోకృతివైద్యుల బాగుపడినది ...	211
అసలుసంగతి ...	212
లోగులగొడవ ...	214
వేమాలెడ్డి శేషాద్రిలెడ్డికి జవాబు ...	217
శిబిరము ...	218

జూలై

1943

కొత్త

సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0

బెజవాడ

# ప్రకృతి

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక  
బె జ వా డ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కావడికి భిన్నమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక జనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారీక, మానసిక వ్యాధిభావలకుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ ధూమిమీసనే స్వర్ణమును అనుభవించుట ఎట్లొ, ఈ పత్రిక వికరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, తీయ, శుభ్ర, రాచపుండు మొదలగు ఆసాధ్యవ్యాధులగు కూడా గాలి, నూర్మకీరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆహారమును, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మద్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

## అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

మెరు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు, బెజవాడ.

## ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల	కూనేమహర్షి బోధ	జల
* సునిశిత వైద్యం	4 8 0	జలచికిత్స	0 2 0
ప్రాథమికభాగం	2 0 0	అహారశాస్త్రగ్రంథములు	0 1 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
వృక్షవైద్యమంజరి	0 6 0	అహారము 1. భాగము	0 12 0
వృక్షవైద్యము	0 5 0	డిబ్బా 2. భాగము	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు		తెల్లచక్కెరవలని విషతు	0 6 0
* పోటీ వైద్యము	3 0 0	తేనెరు విషతుల్యము	0 6 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	జంబీర చికిత్స	0 3 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	సమరసాహారము, విరుద్ధాహారముక్రమం	0 2 0
పోటీస్నాననియమములు	0 6 0	అహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	భోజన విధానము	0 2 0
ఉపాసనము	0 6 0	సజీవాహారము	0 1 0
		అహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్తు, బెజవాడ.

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25

## బ్రజవాడ

సంచిక 7

జూలై నెం. 1943

### ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

(కాపీరైటు)

#### ధాన్యములు

కొబ్బరిమొదలగు చమురుగలపదార్థములును, పండ్లును మాత్రమే మానవుని సహజాహారమని నిరూపించుటకు ప్రకృతివైద్యులనేకులు ప్రయత్నించియున్నారు. వేదముల యందు సైతము ధాన్యములు మానవాహారముగానే పేర్కొనబడినవి. అనుభవమునుబట్టి చూచినా కూడా ఏదోరోగము వచ్చినప్పుడు రోగులకును, యోగాభ్యాసముచేయు యోగులకు మాత్రమే యిప్పుడు భూమిమీద పెరుగు పండ్లు సరిపోతవి. మానవులందరును పండ్ల తినడలచినయెడల నూటికి యే పది మందికో పండ్లు లభించునేకాని అందరికిని పండ్లు లభించేటట్లు తోచదు. ప్రకృతివైద్యులలో కొందరు అందరికిని పండ్లు లభించుటకు ఉపాయములను చెప్పియున్నారు. పొగాకు, కాఫీ, టీ, కోకో, నల్లమందు, కైవనా, నాభి, మొదలగు మానవ

జాతికి హానిచేసే వస్తువులను పైరుచేయుచున్న ప్రదేశాలలోకూడా ఫలవృక్షాలనే పెంచి, యిప్పుడు ధాన్యాలు పైరగుచున్న చోటను కూడా పండ్లనే పెంచితే మానవులందరికి సరిపోయిన ఫల ఆహారములు లభింపగల వని చెప్పి నట్టి ప్రకృతివైద్యులున్నారు. అట్టి శుభ సమయము వచ్చేవరకూ మనకు ధాన్యములతో పనితీరదు.

ధాన్యాలలో ప్రధానముగా ఉండునది కర్బును హైద్రజములు. కర్బును హైద్రజములు తగినంత మాత్రమే తినినప్పుడునూ, తినిన దంతయూ జీర్ణ మగునట్లునూ, రక్త మాంసాలుగా మారునట్లునూ, బాగుగా ఆరుబయటను ఎండలోనూ పరిశ్రమ చేసినయెడలనూ అవి దేహమునకు మేలుచేయును. అట్లుకాక మితిమీరి తినినప్పుడును, తిన్నదానికి తగిన పరిశ్రమ చేయనప్పుడునూ, తినినవారు ఎండలోనూ, గాలిలోనూ తిరుగక యిండ్లలోనే

కాలమునకయూ గడుపుచుండిననూ-అవి మేలు చేయక కీడుచేయును. (నూటికి) 100 కి 90 మందికి వచ్చే రోగాలు యీ కష్టను కైద్రాచాలు ఎక్కువగుటవల్లనే వచ్చుచున్నవని మేము తెలుసుకొన్నాము. అట్టి వారు వ్యాయామము లేక దేహాభివ్రామ చేయుట వల్లనూ, ఎండలోనూ గాలిలోనూ బాగా తిరుగుటవల్లనూ, తాత్కాలికంగానైనా అన్నము రొట్టె మూని పెండ్లు తినియుండుటవల్ల రోగములు నివారక మగుట అనుభవములో చూచి యున్నాము.

చెప్పవచ్చిన దేమనగా- మానవజాతికంతకూ నరికొత్తుకంత విరివిగా మనము పండ్లను పండింపగలిగేనుకూ ధాన్యాలను వాడక తప్పదు. అందువల్ల ధాన్యాలను గురించిన విశేషాలు మనము సమగ్రముగా తెలుసుకోవలసి యున్నది.

ధాన్యాన్ని టిటియందునూ 100 కి దాదాపు 10 మొదలు 15 వరకూ జలధాతువు ఉంటుంది. 100 కి 6 మొదలు 12 వరకూ మాంస కృత్తు ఉంటుంది. చమురుపదార్థము కూడా కొద్దిగా తగునూత్రము ఉంటుంది. వీటిలో ఉండని దేమిటంటే-పిప్పిపదార్థము. ఇది భర్తీ చేయకపోతే ధాన్యాలు తప్పక అపకారం చేస్తవి. అందువల్లనే ధాన్యాలతో చేసిన రొట్టెలు కాని, అన్నముకాని తినేటప్పుడు తప్పకుండా కొన్ని ఆకుకూరలనో, కాయ కూరలనో, పండియో, పండకనో చేర్చుకొని తినవలసి యున్నది.

ధాన్యాలను వాడుకచేసేటప్పుడు యింకొక సంగతికూడా జ్ఞాపకముంచుకోవలెను. ధాన్యాల

యొక్క తల్లుదండనూ, మొలకవచ్చే ముక్కులోనూ దేహమునందు రక్తమునకు పాట వము నిచ్చునట్టిన్నీ, దేహములో రోగములు గలిగినప్పుడు సులభముగా నయము చేయు నట్టియు ప్రాణవంతములైన నేందియి లవణము లున్నవి. అందువల్ల ధాన్యములను వాడుక చేసే వారందరునూ వాని పైనుండే ఊకనుమాత్రము తీసివేసి లోపలనుండే భాగాన్నింతా వాడుక చేసినప్పుడే దేహానికి వివిధ మైన ఆపత్తున్నూ కలుగదు. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమున్నూ కలుగుతుంది.

ఈ ప్రకరణములో వివిధ ధాన్యాలయొక్క ఆహారసత్త్వవయన్నూ, వాని యందలి దేహ పోషణ సామర్థ్యమున్నూ, వానిని వాడుక చేసే పద్ధతులున్నూ, వాడుకచేయునప్పుడు జాగ్రత్త లోపములున్నూ వివరించెదను. ఒక్కొక్క ధాన్యమునే తీసికొని క్రమముగా పరామర్శ చేసెదను.

### వ రి ధాన్యము

దీనికి సంస్కృతములో 'ప్రహి' అనే పేరున్నది. భరతభూమిలో పండే ధాన్యాన్ని టిటిలోనూ పరిధాన్యము ఎక్కువగా ఉంటున్నది. బెంగాలు, అస్సాము, బర్మా, చెన్నరాజధాని, బొంబాయి రాజధాని ప్రజలు చాలా మంది యీ ధాన్యాన్నే ఆహారముగా తీసికొనుచున్నారు. ఇంతే కాకుండా భూగోళము మీద నుండే ప్రజలలో 100 కి 60 మందికి యిదే ప్రధానాహారమై యున్నది. అన్ని ధాన్యములలో కంటెను యిందులో పండివదార్థము యెక్కువగా నున్నది. మాంసకృత్తు కొద్దిగా నున్నది. కొవ్వు అసగా- చమురు

పదార్థము చెప్పదగినంత లేదు. సేంద్రియ లవణములు చాలా స్వల్పము. అందువల్ల వరి భాస్యము వాడుకచేసేవారు తప్పకపండ్ల మాంస ఒడులుగా కొద్దిగా పప్పుపదార్థమును, చమురు పదార్థమునకు ఒడులుగా కొబ్బరి మొలగు చమురు పదార్థములను కాని, నేతిని కాని తోడుగా వాడవచ్చును. ఇందు సేంద్రియలవణాలు చాలా తక్కి వుంటయ్యి. కనుక సేంద్రియ లవణాలు మెండుగా ఉండే ఆకుకూరలనూ, కాయకూరలనూ వరిఅన్నము తినేవారు తప్పక తినవలసి నది. భాగ్యవంతులుగా వుండువారు పండ్లను కొని తినవచ్చును. పేదవారు వానిని కొని తినలేరు కాన, దొడ్లో కాచే యే కూరకాయల తోనో వారు సరిపెట్టుకొనవచ్చును. వరి బియ్యము కొయ్యతిరగలితో తయారు చేసి నప్పుడు అందులో వుండే ఆహార సత్తువలు యీ క్రింది విధంగా వుంటవి. 1000 కి 141 భాగాలు తేమ; 72 భాగాలు మాంసకృత్తు; 23 భాగాలు చమురుపదార్థాలు; 13 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు; 751 భాగము పిండి పదార్థము, చక్కెరయున్నా కలవు. కనుక వరిబియ్యము వాడుకచేసే వారు యీవిధంగా తయారయిన బియ్యమును వాడుక చేయటం చాలా మంచిది. ఇంకా ఏవిధాన తయారు చేసినా దేహసంరక్షణ చేసే సేంద్రియలవణాలు, కొవ్వు తగ్గిపోతవి. వాటి స్థానములోకి రోగాన్ని పెంచే పిండిపదార్థము యెక్కువ అవుతుంది. తవుడులో ఎట్టి దేహపోషక పదార్థాలు పోతయ్యో యీ క్రింది పట్టివలన మీరు సులభముగానే గ్రహించవచ్చును.

వరిబియ్యములో మంతవుడులో

తేమ నూటికి	12.4	భా.	10	భా.
సేంద్రియలవణాలు	0.4	„	6.7	„
పిండిపదార్థము	0.4	„	6.3	„
కర్మక హైడ్రోజములు	79.2	„	59.0	„
(2.2, చక్కెర)				
కొవ్వు (చమురు)	0.4	„	7.3	„
మాంసకృత్తు	7.4	„	11.7	„

ఈ పై పట్టికను పోల్చిచూచినప్పుడు మనకు ఏమి తెలుస్తుం దంటే - మనము తినే తెలుపు చేసిన మరబియ్యముకంటే మన పశువులకు పోసే మరతివుడులోనే దేహపోషకపదార్థాలు ఎక్కువగా వున్నవి. అందువల్ల బియ్యము మీదనుండే తవుడు తీసివేయుటవల్ల బియ్యములో నుండే దేహపోషణ సామర్థ్యము యెంతగా తగ్గిపోతున్నదో మనము సులభముగానే గ్రహించవచ్చును.

బియ్యము అన్నముగా తయారు చేయటంలో కూడా యింకా కొన్ని పొరపాట్లున్నవి. కొందరు బియ్యమును ముందుగా సీటిలో నాన నిచ్చి బియ్యముమీదనుండే తవుడు పిసికి వంచి పారపోయుదురు. దీనికి బియ్యపుకడుగు అని పేరు. ఈ కడుగులో ఎంతో సుగుణ మున్నది. బాలింతరానికి యీ కడుగు ఉదయము, సాయం త్రము రెండేసి ఔస్సుల (5 తులాల) చొప్పున యిస్తే తల్లికి పాలు ఎక్కువగా ఉండుతవి. అది వరకు కానుపులలో పాలులేని తల్లికికూడా పాలు పడుతవి. గర్భిణీస్త్రీకి యీ బియ్యపు కడుగు ఆలాగే యిస్తే గర్భస్థమయిన శిశువు దేహమునందలి ఎముకలు పుష్టిగా పెరిగి వ్రసవము సుఖంగా జరుగుతుంది. ఉబ్బనవు రోగికి యీ బియ్యపుకడుగు యిస్తే విరోచ

నము సాక్షిగా అయి దగుబాధ తోపాటుంది. శుక్లనక్షత్రముతోను, శ్వేతకుసుమతోను బాధ పడే పనుచువాండ్రగు యీ నీరు అమృత తుల్యము. రక్తహీనత, పాండువు మొదలైన వ్యాధులకు పెట్టినకేరు. ఇట్లా జాలితా చెప్ప దలుచుకుంటే యెంతోదూరము పెరిగిపోవును. పర్యవసానముగా చెప్పే దేమంటే- యీ బియ్యపుకడుగు జేహానికీ చాలామేలుచేస్తుంది. దీనిని కడిగి పారపోయ్యటంలో తెలివి ఏమీ లేదు. తెలివితలుపులవాల్సినవా యీ కడుగును వంచి పారపోయ్యరు. నానబెట్టిన కొయ్య తిరుగలి బియ్యము పొయ్యిమీద పెట్టుకొని వండుకోవలసిందే కాని బియ్యపుకడుగు వంచి పారపోయ్యకూడదు. వండిన అన్నములో కూడా గండి వంచి పారపోయ్యకూడదు. ఇట్లా వండిన అన్నములో కూరలు చేర్చుకొని తిని పప్పుకు అది చాలా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. ఎండలోనూ, గాలిలోనూ తిరిగి పని చేసుకోనేవారు నానబెట్టో, వండో అప్పు డప్పుడు కొద్దిగా పప్పుపదార్థమునుకూడా తిన ఎచ్చును. రోగము వచ్చినవారు ధాన్యాలలో యిమిడియండే 100 కి 5 భాగాల మాంస కృత్తుతోనే శృష్టి పడవచ్చును. అంతకన్న వేలుగా పప్పుపదార్థములను తిన పోయితిండిన యెడల వారికి అక్షర్లము చేయును.

కొయ్యతిరుగలితో వినలిన బియ్యము లభింపని వారు రోకలితో దంపిన చేబియ్యమును వాడు కొనవచ్చును. అందు ఆహారసత్తువలు యీ క్రిందివిధముగా ఉన్నవి. 1000 కి 145 భాగములు తేమ, 68 భాగములు మాంస కృత్తు, 14 భాగములు చమురు పదార్థాలు, 11 భాగములు సేంద్రియలవణములు, 762

భాగములు కర్బన హైద్రజములు - యిట్టి బియ్యము కొయ్యతిరుగలిబియ్య మంత నాణ్యము కాకపోయినప్పటికీ మరబియ్యము కంటే చాలా నాణ్యమైనవి. అందువల్ల యిట్టి బియ్యము నైననూ వాడుక చేయుట మంచి దని పోత్తహించుచున్నాను. మరబియ్యము నందలి ఆహారసత్తువ యెంత తగ్గి యుండేదీ యీ క్రింది పట్టికలో పోల్చి చూపుచున్నాను.

	1000 కి		
	కొయ్యతిరుగలి బియ్యం	దంపుడు బియ్యం	మర బియ్యం
తేమ	141	145	144
మాంసకృత్తు	72	68	67
క్రోవుపదార్థము	23	14	7
సేంద్రియలవణములు	13	11	8
కర్బనహైద్రజములు	751	762	774

(పిండి, చక్కెర)

యుద్ధముయొక్క పుణ్యమా అని మన ప్రభుత్వమువారు మరలలో తయారయ్యే బియ్యము కూడా ఎక్కువ తెలుపు చెయ్యకుండా పుండేందుకు హుకుమును జారీచేసి యున్నందుకు మనము వారికి కృతజ్ఞతను తెలుపవలసి యున్నది. అయినప్పటికీ డబ్బు కాసింది ఘరయజమానులున్నూ, ప్రజలకు బియ్యాన్ని సందడజేసే వర్తకులునూ బియ్యాన్ని తెలుపు చేయటం, చేయించటం మానలేదు. యద్ధావ సరాలకు కావలసిన బియ్యమే ముడిబియ్యముగా పుంటోంది కాని, మిగతా బియ్యమంతా తెలుపే చేస్తున్నారు. ఇది చాలా గర్హమైన విషయము.

ధాన్యా లన్నిటిలోను పరిధాన్యము నందు ఎక్కువ పిండిపదార్థ మున్నది. అయినప్పటికీ

కూరలతో చేర్చి తినినప్పుడు పరిఅన్నము చాలా సులభముగా జీర్ణమగును. వెనుక చెప్పినట్లు తెలుపు చేయుట, బియ్యపు కడుగు వంచుట, గంజి వార్చుట మొదలైన దోషాలు లేకుండా తయారుచేసిన అన్నము తప్పకుండా ఆరోగ్యవ్రదమైనది. అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణము మొదలైన జీర్ణసంబంధమైన వ్యాధులున్న వారి కిది తప్పకుండా మేలు చేస్తుంది. మలాన్ని కదిలించే గుణం చాలా తక్కువగా వున్నందు వల్ల పరిఅన్నానికి తోడుగా కొన్ని వండినట్టి గాని, వండనట్టిగాని కూరలు కూడా తినవలె నని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. అతిసారము, గ్రిహాణి రోగములు కలవారు గంజి అన్నము తినిన యెడల అవి తగ్గిపోవును. తెలుపుచేసిన బియ్యము తినుటవలన సంజువ్యాధి వచ్చుచున్న దని ఆంగ్లేయవైద్యు లనేకులు కను గొని యున్నారు. కడుగు వంచుట, గంజి వార్చుట అనే పొరపాట్లవలన ఆహారము నందలి సత్తువ తగ్గిపోవటమేకాక అందలి సేంద్రియ లవణములును, జీవసత్తులునుకూడా తగ్గిపోవును. ఇట్టి క్రియవలన దేహమును పోషించవలసిన బియ్యమునందలి భాస్వరము (Phosphorus) 1000 కి కి మొదలు 14 భాగముల వరకు తగ్గిపోవును. అందువల్ల అట్టి అన్నము తినినప్పుడు దేహమున కుండవలసిన చలాకీ యుండదు. తెలివీయును తగ్గిపోవును. జీర్ణాశయదాహము, జీర్ణాశయ వ్రణము మొదలయింపవలెకూడా కలుగవచ్చును.

పరిబియ్యమునందు పిండిపదార్థము ఎక్కువగా నుండుటవల్లను, మిగతా దేహపోషక పదార్థము చాల తగ్గియుండుటవల్లనూ, యెక్కువ పరిమితిగల పదార్థము తినిన కాని కడుపు

బాగుగా నిండదు. అందువల్ల ఎక్కువ పదార్థము తినవలసి వస్తుంది. అదే కారణమువలన పరి అన్నము తినేవారి జీర్ణమండలములో యుండే జీర్ణాశయము, పరిధిమాంతగ్రామము, చిన్న పేగులు, పెద్ద పేగు మిక్కిలి విరివి యెందును. అందువల్ల వానియందలి పాటవమున్నూ తగ్గిపోవును. అందువలననే పరిఅన్నము తిని జీవించేవారు విధిగా కొన్ని కూరలు తినవలె నని చెప్పబడినది. ఇందువలన పెరిగిన ఉదరము నిండుటయేకాక అందలి సేంద్రియ లోహలవణములు రక్తమాంసాలకు కావలసిన పాటవాన్ని సమకూర్చునవి. అన్ని ధాన్యాలకు కూడా కూర తోడుచేయవలసి యుండినప్పటికి పరిధాన్యానికి యీ ఆవశ్యకత మరి యెక్కువగా నున్నది. ఏమంటే - ఇందులో సిప్పి పదార్థములు బొత్తిగా లేవు. సేంద్రియ లవణములున్నూ చాలా తగ్గియున్నవి. తెలుపు చేసిన మరబియ్యము తినువానికి యిట్టి ఆవశ్యకత మరిమరి యెక్కువగా ఉన్నది. ఏమంటే - తెలుపుచేయుటలో అందులో ఉండే జీవ సత్తులు, సేంద్రియ లవణాలు, కొగ్గిప్పు పదార్థములు, మాంసకృత్తులు కూడా యింకా యింకా తగ్గిపోవుచున్నవి.

మెట్టనపండేపరిధాన్యములనుగురించి కొంచెము చెప్పవలసియున్నది. ఇందులో ఆహార సత్తువ ఆటే యెక్కువ లేకపోయినా, యిందు లోనూ 1000 కి 7 భాగములు సిప్పిపదార్థము వున్నది. అందువల్ల దీనిని మాగాని భూములలో తయారయ్యే పరిధాన్యముకన్న నాణ్యమైన దానినిగా చెప్పుదురు.

పరిధాన్యములలో కొన్ని నాజుకు తెగలున్నవి. కృష్ణకాటుక, వంకనన్నము, సన్న



వంశనన్నము, కిచ్చినాంబా, జి. ఇ. బి. 6కి, కోయంబూరు 1 - మొదలగునవి. వాని యందు పిండిపదార్థము కొంచెము తగ్గి యుండును. వానియొక్క ఆహార సత్తువలను దరహముమీద యిచ్చుచున్నాను.

1000 భాగములలో

దంపుడు ఉప్పుడు మర మర ఉప్పుడు  
బియ్యము బియ్యము బియ్యము బియ్యము

తేమ 122 126 130 133

మాంసకృత్తు 85 85 69 64

క్రొత్తు (చమురు  
పదార్థము)

సేద్రయ  
లోహములు

7 9 5 5

పిప్పి లేదు

పిండిపదార్థము 78. 77.4 792. 791.

నాజూకుబియ్యము వాడినాగూడా దంపుడు బియ్యము శ్రేష్ఠముగానూ, ఉప్పుడు మర బియ్యము కనిష్ఠముగానూ కనిపించుచున్నది. నన్నపరిధాన్యమునుగూడా కొయ్య తిరుగ లిత్తో విసిరి, బియ్యము తయారుచేసిన యెడల అది అత్యుత్తమముగా ఉండు నని వేరే చెప్ప నక్కర లేదు.

పరిధాన్యమును ఎన్నివిధాలుగా తినుచున్నారో కొంచెలు చెప్పెదను. 1 కొయ్యతిరుగలి బియ్యము, 2 దంపుడు చేబియ్యము, 3 తిరుగ దంపిన బియ్యము, 4 తెలుపు చేయని బియ్యము, 5 తెలుపు చేసిన మరబియ్యము, 6 ఉప్పుడు దంపుడు బియ్యము, 7 ఉప్పుడు మరబియ్యము- ఇవన్నియు ఒక తరగతికి చెంది నవి. ఇవిగాక -

1 పరిపేలాలు - వీనినే లాజు లందురు, 2 బారు

గులు - వీనిని మొరమొర లనిగూడా చెప్పుదురు. 3 అటుకులు - వృథుకతంతులము లని గూడా పేరు. 4 వేపుడు బియ్యము.

1. లాజులు - నిప్పుమీది మంగలములో వేసి నప్పుడవి పేలా లగును. ఆయుర్వేదగ్రంథము లలో యివి చాలా తేలికగా జీర్ణమగునని చెప్పబడి యున్నది. ఎందువల్ల ననగా ప్రేగు లను పట్టుకొని వదలని జిగురు యందుండి ఎగిరి పోయినది. మరియు నిందలి ఆహార పదార్థము లన్నియు విరివిజెంది తేలికగా జీర్ణ మగుటకు పీలుగా నున్నవి.

2. బారుగులు- బియ్యమును పలుకు పదునుగా వండెదరు. వానిని నీళ్లు పోసి కడిగి ఎండబెట్టెదరు. బాగుగా ఎండిన యిట్టి ఉప్పుడు బియ్యమును మంగలములో వేగుచున్న యిసుకలో పోసెదరు. అప్పుడా బియ్యము వేగి లావగును. అప్పుడా యిసుకను బియ్యమును జల్లించిన బారుగులు వచ్చును. ఇట్లు తయారైన వాని యందు ఆహారసత్తువ లన్నియునేగాక జీవ సత్త లని చెప్పబడే విటమిను లన్నియు నశించి పోవును. అయినప్పటికీ యివి జబ్బు చేయ వని పిల్లలకు పెట్టెదరు. ఎందువల్ల ననగా ఒక బియ్యపుగింజ విరివిజెంది మూడింత లగును. అందులో ఉన్నకొద్ది ఆహారము తేలికగా జీర్ణమగును.

3. అటుకులు- కాగుచున్న నీటిలో పరిధాన్యమును పోసి 2 దినములు నాన నిచ్చెదరు. మూడవనాడు మంగలములో ధాన్యమును వేయించెదరు. అట్లు వేగిన ధాన్యమును రోటిలో పోసి బలముగా దంచెదరు. అప్పుడవి పలుచబడి, పొడవు, వెడల్పు ఎక్కువగును. ఇట్లు తయారు చేసిన అటుకులలో ఆహార

నత్తువ లన్నియు నిలచియున్నవి. బాగుగా అణియున్నందున యిందలి అణువులన్నియు బాగుగా జీర్ణము కావలసివలెదల వానిని బాగుగా నమలవలసి యున్నది. తియ్యగా నుండుటవలన వీనిని న మ లు ట లో ఒ క చిక్కు ఉన్నది. ఏమచగా బాగుగా నమలక మునుపే అందలి తీపివలన లాలాజలము ఎక్కువగా ఊరి వానిని గొంతులోనికి యీడ్చుకొని పోవును. అటుకులను, వేడి నీటిలోగాని, చన్నిటిలోగాని నానబెట్టుకొని అన్నమువలె కూరతో చేర్చుకొని తినుటయును కలదు. ఇది అన్నిటికన్నను మంచివర్ణతవలె నున్నది. అట్లు నానబెట్టిన అటుకులను మజ్జిగతోను, పాలతోను కలుపుకొని తినుటయును కలదు. బలముగా ఉండే ఆహారము, కొద్దిగా తింటేనే పరిపోయే ఆహారము, తొందరకు పనికివచ్చే ఆహారము యింతకన్న ఏమున్నది?

4. వేపుడుబియ్యము - వేడినీటిలో బియ్యము పోవదు. అవి పడియగట్టి తిరిగి వేయించెదరు. ఇవి పేలాలకన్నను, బొరుగులకన్నను బలమైన ఆహారము. వేడి చేస్తుంది, అజీర్ణమున్నూ చేస్తుంది. అందువల్ల యీ తెగలలో కెల్ల యిది అత్యంత అనారోగ్యకర మైనది. కడుపులో ఆకలిమంటతో బాధపడే పాటక జనమునకు యే ఆహారమూ అజీర్ణముచేయదు. బియ్యమును అన్నముగాను; పిట్టుగాను అనగా పిండిగాను; గంజిగాను తినెదరు.

1. అన్నము బియ్యమునకు తగినంత నీరుపోసి వండిన అన్నమగును.

2. బరకగా విసిరిన బియ్యపు పిండినిగాని, బియ్యపు నూకనుగాని కాగుచున్న నీటిలో పోసి వండినది పిట్టు అనియు, పిండి యనియు

వాడెదరు. పిట్టమను సంస్కృతపదమే పిట్టు అయినది.

3. అన్నము వండగా వాచ్చినదానిని గంజి యందురు.

ఇందులో అన్నము, పిండి, కూరలతో తినవలసి నవి; గంజి పలుచగా అనగా జగురులేకుండ నున్నది, అతిసారము, గ్రహణి, రక్తాతిసారము, రక్తక్షయము మొదలగు వ్యాధులందును, శ్లేష్మ నాశముచే కలిగే వేడి వ్యాధులయందును ఉపయోగించును. జీర్ణాశయదాహము, జీర్ణాశయ వ్యాధియు, ఆంత్రవ్రణాదుల యందును యిది పనిచేయును. గంజియును అన్నమును కలిపి యైనను తినవచ్చును.

ఇవికాక పేలాలతో చేసే యవాగు (జావ) ఉన్నది. అది పేయ మనియు, విలేపి యనియు, మండ మనియు మూడుతెలుగులు. పేలాలు పేసి మరగకాచిన తరువాత నీటిలోనుండి పేలాలు తీసివేసిన దానికి పేయ మని పేరు. ఇది తేలికగా జీర్ణమగును. జ్వరాంతమున కలిగే శోషకు యిది ధారకము చేయవచ్చును. ఇది మలమును, మూత్రమును సాపు చేయును. పేలాలు వండిననీటిని, పేలాలతోనే తీసుకొనిన దానికి విలేపి యనిపేరు. ఇదియును మలమూత్రములను వెడలించును. శోషను, దప్పిని తీర్చును. వేడిని తగ్గించును. పేలాలు వండిన నీటిలో ఉడికిన పేలాలను బాగుగా పిసికి వడియకట్టి యిచ్చినయెడల అది యింకను బలకరముగా నుండును. ఇందును వేడిని తగ్గించే గుణము మలమూత్రములను వెడలించేగుణమును గలవు. పేయము, విలేపి, మండము అనువానిని అతిసారము, గ్రహణి, అతిమూత్రము మధుమేహము మొదలగు

వ్యాధులయందు ఉపయోగపడదు. యచాను భేదము లన్నిటియందును దుదికొరకై శోచి, పిప్పిలి, మిరియము చలకర మొదలగు వానిలో యెవరి హితవు ననుసరించి వారు చేయుకొని; సైంధవలపణమునూని నముద్రపు ఉష్ణ నుగాని కొలదిగా చేయుకొని పుచ్చుకొందురు. పుల్లని రుచికొరకై దానిమ్మ రసముగాని, నిమ్మరసముగాని, దుద్రులుగా నుండువారు చింతపండుగాని, యెండించిన పుల్ల మామిడి పరుగుగాని, చింతచిగురుగాని, పుల్ల ఒచ్చలిగాని చేయుకొని తాగివుదురు.

అన్నము కించిదుష్టముగా నుండగనే భుజింప వలెను. లే. యెడల కొద్దిగా బరువుగా నుండి మాంద్యమును గలిగించును. తరవాటి అన్నము రాతిపూట అన్నములో కొలదిగా పులిసిన గంజనీటి (దీనినే కలియందురు) ని జేర్చుకొని, నీరు చేర్చి నిలువయుంచినయెడల అణచి జలసుంతయు మరునాటికి పులిసి యుండును. ఇట్టి యన్నమును ఆ నీటితో చేర్చుకొని భుజింతురు. ఇది దేహము నందలి వేడిమిని తగ్గించును. ఆకలిని తీర్చును. తేలికగా జీర్ణమగును. ఉదయముపూట యిడ్డెనలు, పెన రట్టూ తిని కాఫీ తాగినటకు బదులు యీ తరవాటి తినినయెడల చౌకగా లభించుటయే గాక ఆరోగ్యదాయకముగా గూడ నుండును. ఇది పండ్లతినుటకన్న శక్కువ తరగతిలోనిదే అగును. అయినను యితర చిరుతిండ్లు తినకుండా ఉండలేని వారి కిది యెంతో మేలు చేస్తుంది.

బియ్యమునందు జగురుండుటవలన బియ్యపు పిండితో రొట్టెచేసినప్పు డది బిగిసి యెంతో నమలినగాని తిన వీలు లేకుండును. అందువల

ననే బియ్యపురొట్టె చేయదలచి నప్పుడెల్ల పుల్లచల్ల చేర్చిగాని, మినపపిండి చేర్చిగాని, బ్రహ్మడపు పిండిచేర్చిగాని తయారు చేయుదురు. అప్పుడది తేలిక అయి నమల వీలుగా నుండును. ఆరోగ్యదాయకమైన యింకొక పద్ధతి యున్నది. 10 తులముల బియ్యపు పిండిలో 30 తులముల రుబ్బిన కూరలను చేర్చి రొట్టె తయారు చేసినపు డది తేలికగా నమలగలము. కూరలతో చేరియుండుట వలన నంపూర్ణ ఆహారముగా నుండును. తేలికగా జీర్ణమగును. ఇట్టి రొట్టెను తయారు చేయుటకు బీర, సార, పొట్ల, దోస, దొండ మొదలగు కాయకూరలనేగాక తోటకూర, పొన్న గంటికూర మొదలగు ఆకుకూరలను గూడ వాడవచ్చును. ఇట్లు రొట్టెలనేగాక, పిట్టు అనగా పిండిపి - అట్లను, కుడుములను, ఇడ్డెనలను, ఉండ్రోళ్లను, జల్లేడుకాయలను తయారు చేయుదురు. అట్లు కాక మిగిలిన కుడుములు; ఇడ్డెనలు - వీనిలో మినపపిండిని గూడ తగు మాత్రము చేర్చెదరు. అప్పటికి బియ్యములో ఉండే లోటు పూర్తియగును. ఉండ్రోళ్లు, జల్లేడుకాయలయందు కనగలో, బొబ్బర్లో పొట్టుతీయకుండానే చేర్చి వండి తిందురు. ఇవన్నియు ఆరోగ్యదాయకము లైనవే.

పాలు, బెల్లము చేర్చి కొత్తబియ్యముతో పాయనము వండెదరు. ఇది ప్రతిదినము తిన దగినది గాదు. మండుగుల యందును, పర్వముల యందును, విందుభోజనము లందును దీనిని వాడెదరు. ఇదియును అజీర్ణకరమైనదే. కష్టపడి పని చేయువారి బలకరముగా నుండును. సోమరిపోతులుగా ఉండే వారికిని, రోగులకును యిది తప్పక అవకారమే చేస్తుంది.

ఇప్పుడిప్పుడు పాయనములో చేర్చే బెల్లము వకు బదులు పంచదారను చేర్చుట ఒక ఫాషను అయినది. ఇది తిప్పకుండా బెల్లపు పాయ సమునకన్న ఎక్కువ అజీర్ణమును, రోగమును కలిగించును గాన యీ ఫాషను మారుట చాలా అవసరము. చిరకాలనుండియు పాలు, బెల్లముచేర్చిన పాయనమువాడుకలో నున్నట్లు తెలియుచున్నది. జీర్ణశక్తి బాగుగా నున్న వారును, కష్టపడి పనిచేయువారును యిట్టి పాయసము తిని బలారోగ్యములను పొందెదరు. పాలలో ఉండే మాంసకృత్తు సులభముగా రక్తములో కలియును. ఇందులో నుండే కొల్పూర్ణగూడ జీవవంతముగా నుండి తేలికగా జీర్ణమగును. ఇది సర్వసంపూర్ణమైన ఆహారమై యున్నది. అయితే యెవరు కష్టపడి పనిచేసి దరో, యెవరి కిట్టి ఆహారము తేలికగా జీర్ణమగునో అట్టి పేదవారికి తేలికగా లభింపదు. అందువలన యేదో పండుగులయందుమాత్రమే వారిద్దానిని సంపాదించి అనుభవించుచున్నారు. క్షీరాన్నము - వండిన అన్నమును పాలలో మేనుకొని తినుట. ఇది పాలతోను, బెల్లముతోను చేర్చి వండినదానికన్న చాలా తేలికగా జీర్ణమగును. ఇది బెల్లము చేర్చుకొనిగాని చేర్చుకొనకగాని భుజింతురు. బెల్లము చేర్చకయే తినుట రోగులకు హితకరమైనది. మధుమేహము, అజీర్ణాది రోగములు కలవారికిది మంచిదికాదు. గుడాన్నము- అన్నము యెక్కువ నీటితో వండి దింపబోయేముందు తరిగిన బెల్లమును అందులో వేసికలియబెట్టి దింపుకొందురు. అది తిననవచ్చుదు రుచ్యముగా నుండును. జీర్ణశక్తి బాగుగా నున్న వారు దీనిని భుజించి బలమును సంపాదించెదరు. ఇదియును ఆరోగ్యవంతులకే

తగినది. ఎక్కిరోగము కలవారైనను గుడాన్నము తినురాదు వాలు సంపాదించలేని నిర్భాగ్యులు పాయసానికి బదులుగా దీనిని వాడెదరు.

పులగము-దీనిని కొన్నిచోల్ల పొంగలిఅందురు. అయితే చేయుటలో గూడ రెంటికిని కొంచెము భేదముగలదు. 4 భాగములు బియ్యము. 1 భాగము పప్పు,  $\frac{1}{2}$  భాగము పుప్పు చేర్చి నలనల కాగిచున్న 10 భాగముల నీటిలో పోసి వండినది పులగము. 4 భాగముల బియ్యపు ముతుకపిండి, 1 భాగము పప్పు,  $\frac{1}{2}$  భాగము పుప్పు, కొద్దిగా మిరియపుపొడి చేర్చి పెట్టుకొని 8 భాగముల కాగిచున్న యెనటిలో పోసి వండెదరు. ఇది పొంగలి. వై రెంటియందును నెయ్యిచేర్చుకొనిగాని, మజ్జిగ చేర్చుకొని గాని తిందురు. దీనిని కొద్దిగా తినినప్పుడు బలమిచ్చును. ఎక్కువగా అనగా కడుపునిండుగా ఆకలితిలేవరకు తినినయెడల అజీర్ణముచేయును. పనిపాటలు చేయువారు కష్టపడుదురు గనుకను జీర్ణశక్తియ బాగుగా నుండుచు గనుక అరుదుగా తినిన యెడల యెట్టి జబ్బునూ చేయక బలమే చేయును. పులగము, పొంగలి తినవారు కూరలను గూడ చేర్చి తినినప్పుడు ఆరోగ్యచాయకముగను, బలవర్ధకముగను నుండును. దధ్యన్నము అనగా పెరుగూ, అన్నము చేర్చుకొని తినుట అన్నములో లేని మాంసకృత్తు, కొల్పూర్ణ పెరుగునుండి లభించును. ఉపాహారముగా తినువారు యిందులవణము, పచ్చిమిరెపకాయముకలలుగాని, లవణము మిరియముగాని చేర్చుకొని మెర, కరివేపాకు, అల్లము మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యములను చేర్చుకొని తిందురు. రుచ్య

ముగా నుండును. మధ్యాహ్నపువేళ పనిచాట  
లచే నలసియుండువారు దీనిని ఉపాహారముగా  
తినవచ్చును. కొద్దిగా తినవలెను. లేనియెడల  
మందాగ్ని గలుగును. దీనితో వడదెబ్బ  
తీరును. వేడినోగము గలవారు ఉదయము  
యిట్టిది తినినయెడల శ్మశ్మి వును.

పులుసున్నము:- దీనిని పులియెగిర మరియు,  
పులిహోర రునియు, వడ్డియనియు పిలుతురు.  
వండిన పులుసులో అన్నము చేర్చుకొని తినట  
మంచిది. కాని వేరైన నూనెలో ఆవ, మెంతి,  
చేర్చి నవ్వుపప్పు, పసుపు చేర్చి చానిలో  
అన్నము చేర్చి తియూరు చేయుచున్నారు.  
ఇది బాగుగా వేడిచేయును. ఎవరికి మేలు  
చేయదు.

పరిబియ్యమును గురించిన వివాదాంశములు  
కొన్ని గలవు.

1. ధాన్యము పాతరపోసిన యెడల దానిలో  
ఉండే నత్తువ చచ్చిపోతుంది. అందువలన  
ధాన్యము గాడెలలోనో, గోతములలోనూ  
విలునడంచుకొని వాడవలసినదేగాని పాతర  
పోయరా దని అనేకలు ప్రకృతివైద్యులనె  
డరు. జీర్ణక్రియ బాగుగా నున్నవారికి జాత  
రాది రసములు చిక్కగా నుండును గాన  
ధాన్యము నందలి అణువులను విడగొట్టి అందలి  
సారమును దేహము స్వీకరించును. జీర్ణశక్తి  
తగ్గియున్న వారికి పాతరపడిన ధాన్యము  
అన్నము వండినప్పుడందలి అణువు తేలికగా  
విడిపోయి జీర్ణక్రియకు తేలికగా నుండును.  
పాతరపోయట వలన ఏ విటమినులు తగ్గిపోవు.  
అన్నము నందలి జిగురున్నా తగ్గియుండును  
గాన ప్రేగులలోనుండి అది తేలికగా వెడలి  
పోవును. అందువల్లనే చిరకాలము నుండియు

రోగులను, ముసలివారికిని, పిల్లలకును పాతర  
పడిన ధాన్యమునే వాడుచున్నారు.

పాతరబియ్యపు అన్నము తినుచుండగా క్రొత్త  
బియ్యపు అన్నము తినుట తటస్థపడిన యెడల  
బిడ్డలకు అజీర్ణము చేయుట తఱచు చూచు  
చుండుము. పాతరపడిన క్రొత్త బియ్యపు  
అన్నము తినవలసి నప్పుడది యెంతో తగ్గించి  
తినిన యెడల అపకారము చేయకుండును.  
ఎంతో ఆకలితో లేచినట్లు తోచును. కొంత  
నిద్రాహము లేనియెడల కొంత ఆకలిని మిగుల్పు  
కొని లేవలేము. ఇది అందరికీ సాధ్యమున్నా  
కాదు. కనుక రోగులుగా నుండేవారేగాక  
బిడ్డలున్నూ, ముసలివారున్నూ పాతరపోసిన  
ధాన్యమునే వాడుకచేయుట మంచిది.

2. కర్మతిరుగలి బియ్యము అరుగవనియు  
కడుపులో నొప్పిగా నుండుననియు సుకుమా  
రులు కొందఱుండురు. నిజ మేమనగా - కర్మ  
తిరుగలి బియ్యము వండుటకు ఒక విధాన  
మున్నది. ఆ విధముగా వండకపోతే అన్న  
ములో పలుకు మిగిలిపోయి అజీర్ణము చేసే  
మాట నిజమే. క్రమముగా వండినప్పుడది  
తేలికగా జీర్ణమగుటయేగాక, మలబద్ధకము  
లేకుండ అంతరించిపోవును. అన్నానికి మూడు  
రెట్లు కూరతో తినినప్పుడు మధుమేహముతో  
బాధపడువారున్నూ ఇట్టి అన్నమును తిని  
మేలుపొందెద రని డా. రంగస్వామి అయ్యం  
గారు ప్రత్యేకము ఒక కరపత్రము ద్వారా  
తెలిపియున్నారు. ఇతర రోగులకు అన్నము  
పెట్టవలసి వచ్చినప్పు డిట్టి అన్నమునే పెట్టుట  
మంచిది. ఈ అన్నమును యిట్లు తయారు  
చేయవలెను.

కర్మతిరుగలి బియ్యము వండునప్పుడు దంపుడు

బియ్యము వండునప్పటికన్న యెక్కువనీటితో వండవలెను. దంపుడు బియ్యమునకు పోసిన నీరు కర్ర తిరుగలి బియ్యము వండుటకు చాలదు. అట్లు ఎక్కువ యెనరు పోయని యెడల అన్నము బిరుదుగా గుగ్గిళ్ళవలె నుండుటయే గాక లోపల పలుకు ఉడుకకండ మిగిలి పోవును. కనుక కర్రతిరుగలి బియ్యము ఎక్కువ నీటితో వండవలసియున్నది. దంపుడుబియ్యము, మరబియ్యమున్నూ, కాగే కాగే యెనరులో పోసి వండెదరు. కర్రతిరుగలి బియ్యము కాగే యెనరులో పోసి వండినయెడల పలుకు మిగిలిపోవును. అందువలన యెంతనీటితో వండవలెనో అంత నీరు ఒక పాత్రలో పోసి అందు కర్రతిరుగలి బియ్యమును పోసి 1, 2 గంటలు నాననియ్యవలెను. తరువాత ఆ యెనరుతోను బియ్యమును పొయ్యిమీద నుంచి సెగమీద యెక్కువ కాలము ఉడుకనియ వలెను. ఎందువల్ల ననగా యిట్టి బియ్యము మరబియ్యముకన్నను, దంపుడు బియ్యము కన్నను యెక్కువ కాలమునకుగాని ఉడుకదు. మరబియ్యముకన్నను, దంపుడు బియ్యమున కన్నను పరిమితి యెక్కువగా నగును. ఈ అన్నము మిక్కిలి రుచ్యముగా నుండుటయే గాక తక్కువ అన్నముతోనే తృప్తి కలుగును. అన్నము తయారుచేయుటలో యీ విధాన మంతయు అవలంబించిన కర్రతిరుగలిబియ్యపు అన్నము యెట్టి బాధయు కలిగింపక మేలే చేయును.

3. టక్కురు దంపుడుబియ్యము. - ధాన్యము తెచ్చి యెండిబెట్టి రోకళ్ళతో దంపినబియ్యము మంచి దంపుడుబియ్యము. ఫ్యాక్టరీలో పెల్లరుతో ఊక విడిచీసిన ముడిబియ్యము చౌకగా కొని కొందరు వర్తకులు ముడి బియ్యముమీద నుండే తవుడుమాత్రం బస్తాకు పావలో అడ్డో యిచ్చి దండించి అమ్ముచున్నారు. అయితే యీ పద్ధతివలన అమ్మే వర్తకునికి లాభము వచ్చే మాట నిజమేగాని, యిట్టిటక్కురు దంపుడుబియ్యము మంచి దంపుడు యెంత ఆరోగ్యవంతమైనదో అంత ఆరోగ్యదాయకమైనదేను.

4. ఫ్యాక్టరీ ముడిబియ్యము. - పెల్లరులో ఊక మాత్రము విడిచీసిన ముడిబియ్యము కర్ర తిరుగలి బియ్యమువలెనే ఉంటుంది. కర్రతిరుగలి చేయటానికి, కర్రతిరుగలిలో బియ్యము విసరటానికి అయ్యేకూలి అంతా సల్లవాండ్రకు లభించును. అదిగాక యిందులో యెంతో స్వాతంత్ర్యమున్నది. మర ముడిబియ్యము పరాధీన మైనది. పల్లెటూరునుండి ధాన్యము బస్తీకి రావటానికీ, బస్తీనుండి బియ్యము పల్లెటూరానికి రావటానికీ అయ్యే బాధగ వడుతుంది. అయినప్పటికీ టక్కురుదంపుడు బియ్యము కంటె ఫ్యాక్టరీముడిబియ్యము యెంతో చౌకగా లభించును. కనుక బస్తీలలో ఉండేవాళ్ళు ఫ్యాక్టరీ ముడిబియ్యమున్నూ, పల్లెటూరులో ఉండేవారు కర్రతిరుగలి ముడిబియ్యమున్నూ వాడుకొనుట అనుకూలముగా నుండును.

## నో ద రి జ్ఞా నాం బ శ్రద్ధాం బ

1942 నం. 29 జూన్ తేదీన మరణించిన పోక్కుతి కార్యాలయట్రీస్టి కీ. శ్రీ శ్రీమతి జ్ఞానాంబ శ్రద్ధాంబలి ఆనే పోధమవార్షికము 29-6-42 తేదీన జరిగినది.

ఉదయము జెజవాడ గవర్నరుపేట శ్రీ ప్రార్థన సమాజమందిరమున ఉపాసనము జరిగినది. అందు శ్రీమతి మాదిరెడ్డి అండాల్లు తాయారమ్మగారు, మాదిరెడ్డి గోవిందరావుగారు, వారి కుటుంబము, యింకా యితరులు పాల్గొనిరి.

10 గంటలనుండి పోక్కుతి కార్యాలయట్రీస్టు భవనమున శ్రీయుతులు పాలపర్తి నరసింహంగారిచే బ్రహ్మోపాసన జరుపబడినది. పండ్లు పంచిరి.

12 గంటలనుండి ప్రార్థన సమాజమందిరమున ఫలభోజనము యేర్పాటుకాబడినది. అతిథు లందఱును అందు పాల్గొనిరి.

సాయంత్రము 7 గంటలనుండి జెజవాడ రామమోహనలైబ్రరీపై నున్న కాలా సూర్యనారాయణరావు హాలులో డా॥ పి. శ్రీనివాసాచారి యం. ఎ; పి. హెచ్. డి. గారి ఆధిపత్యమున బహిరంగసభ జరిగినది.

సభాప్రారంభమున పాలపర్తి నరసింహంగారు ప్రార్థన జరిపిరి. శ్రీమతి అండాల్లు తాయారమ్మగారు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి గుణగణములను గురించి కొనియాడినవారు వ్రాసిన పోశంసలను చదివి వినిపించిరి. డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య శ్రీ జ్ఞానాంబగారికి మిక్కిలి ప్రియమైన ఆస్తి కత్వము, భగవద్భక్తి, సహజజీవనములను గురించి మాటలాడిరి. డా॥ వెంకట రమణయ్య జ్ఞానాంబగారికి సహజ జీవనములో ఉండే ఆచంచలవిశ్వాసాన్ని గురించి, వారికి గల ఓరిమినిగురించి మాటలాడిరి.

తాము సమ్మిన దానిని ఆచరించుటలో ఆమెకు గల శ్రద్ధనుగురించి శ్రీ పాలపర్తి నరసింహంగారు మాట్లాడిరి. డా॥ కొలిపాక అదినారాయణ శర్మగారు ఆమెకు గల భగవంతునియందలి విశ్వాసమునుగురించి, పనులు చేయుట యందలి దీక్షనుగురించియు మాట్లాడిరి. డా॥ వల్లభనేని నాగేశ్వరరావుగారు ఆమె పుట్టుపూర్వోత్తరములను జీవితము నందలి అద్భుతమైనట్టి రసవంతములైనట్టియు ఘట్టములను వివరించిరి. ఆమె రచనావిధానము నందలి మాధుర్యమును చదివి రుచిచూపిరి. కొలిదికాలములోనే ఆమె చరిత్రను రచించెద మనియు సెలవిచ్చిరి. అధ్యక్షులు పోధముగించుచు అతిగంభీరమైనట్టియు, భక్తిభావపూరితమైనట్టియు, లోకజ్ఞాన పూరితమైనట్టియు, శాస్త్రీయమైన విషయ విమర్శకోవన్యాసము నొనంగి సభ్యుల నానందాల్లి నొలలాడించిరి.

# కనీనికానిదానము

మృత్తింబి

## VIII

ఇంత విచిత్రమైన శాస్త్రము, శాస్త్రసమ్మతముగా లేకపోవుట బాగుగాలేదు. ఈ నిదానము శాస్త్రసమ్మతముగా నున్న యెడల సామాన్య జనులకును దీనియందు ఆభిరుచి మొదలగును. ఈ నిదానములో వరిశోధనలు జరుపుటకుయవకులకు ఉత్సాహముకలుగును. శాస్త్రసమ్మతముగా లేనియెడల యివన్నీ పుక్కిటి పురాణములనియు, యీ పుక్కిటి పురాణములకును శాస్త్రమునకును యేమియు సంబంధము లేదనియు సామాన్య లండలు అనుకొంటారు. పై పై మెరుగుల చూచి మోసపడు నవనాగరికు లండలును మందు వైద్యము ఒక్కటే శాస్త్రసమ్మతముగానున్న దనియు మందుల సేవించియే రోగముల నయము చేసొనవలెననియు భ్రమపడుదురు. ఈ అవాంతరములన్నియు తొలగిపో గలందులకు యీ నిదానశాస్త్రమును శాస్త్రసమ్మతముగా వ్రాయ ప్రియత్నించుచున్నాను. కూ చదువరు లంధలును తోడ్పడ మనవి. రోగములు తరుణరోగములని, కాలికరోగములని రెండు రకములు. తరుణ రోగములలో రెండు దశలుగలవు. కాలికరోగములలోకూడ రెండు దశలుగలవు. రోగపదార్థము దేహములోచేరి అంతరవయవముల బాధించుట మొదటిదశ. రోగపదార్థము చేరినది మొదలుకొని మనల బాధించునీయుండును. మన కా బాధ తెలియనంత వరకును రోగపదార్థము మొదటిదశ లోనే అనగా అంతర్గతదశలోనే ఉన్నదని చెప్పుదుము. రెండవదశను బహిర్గతమందును రోగ

పదార్థము లోపలచేరి బాధించుట మనకు తెలియును.

ప్రతిరోగము ముందుగా తరుణరూపములోనే వచ్చును. అందుచు తరుణ రోగములోని మొదటిదశ ముందుగా కలుగును. తరువాత రెండవదశ వచ్చును. మామూలుగా యేమి జరుగుతుందంటే- మొదటిదశలో రోగమును నిర్దిష్టము చేస్తాము. మొదటిదశ దాటి రెండవదశకు వచ్చునప్పటికి బయటకు బాగుగా వ్యక్తమగును. జ్వరము, పొంగు, మళూచి కము మొదలగునవన్నీ యిట్లు బయటకు వచ్చినవే. ఇట్లా బయటకు వచ్చినతరువాత తరుణ రోగముల నన్నిటిని మందులతో ఆచి పెడతాము. ఇవియే కాలికరూపముతో బయట పడుచున్నవి. కాలికరూపముతో యెప్పుడైతే ప్రత్యక్షమైనవో అప్పుడే మొదటి రెండు దశలను దాటి మూడవదశ జోరపడిన దని గ్రహింపవలయును.

మొదటి రెండుదశలలోను అనగా తరుణ రోగములలో రోగపదార్థమును మందులతో ఆచిపెట్టక దానితోవన దానిని బయటకు పోనిచ్చినయెడల రోగపదార్థము పోయి దేహము శుభ్రపడును. మలినము లన్నియు బయటకు పోవును. రోగపదార్థము పోవుటచే ఆరోగ్యము కలుగును. రోగపదార్థమును బయటకు పంపి దేహమునకు ఆరోగ్యమును కలుగజేయు పనిని ప్రకృతియే పూర్తి చేయును. మందులతో అణచిపెట్టక మామూలు త్రోవలన బయటకు పోనిస్తే చాలు.



కాలికరోగములలో మాత్రము ప్రకృతికి క్రితలోపచారములతో సహాయము చేయవలెను. సాయము చేసినచే గాని ప్రకృతి రోగవదార్థమును బయటకు పంపి ఆరోగ్యమును చేకూర్చలేదు.

అమాంతముగా ఒకేసారి కాలికరోగములు వచ్చినచేపు. అడుగు, అడుగునకు రోగవదార్థమును బయటకు స్వేచ్ఛటకు ప్రకృతి ప్రియత్నియు చేయుచుచేయుచును. సాధ్యసంకటములన్నియు రోగవదార్థమును బయటకు స్వేచ్ఛటకు ప్రకృతిచేయు ప్రయత్నములే.

పైన చెప్పిన దానిని బట్టి తరుణరోగములును, కాలికరోగములును అన్నియు ఒకటే రోగవదార్థమునండి పుట్టుచున్న పని తెలిసికొనుచున్నాము. ఈ రోగములు పుట్టుకకు కారణమైన రోగవదార్థమును బయటకు పంపివేసినయెడల ఆరోగ్యము కలుగును. ఇదియే కూనే మహావాయును చెప్పిన రోగాద్వైతము - చికిత్సాద్వైతము.

రోగవదార్థము యేర్పడుటకు అనుకూలమగు పరిస్థితిని రోగప్రవణత యనెదము. ఈ రోగప్రవణత పంశానుగతముగా వచ్చునా, రాదా? అను విషయమై వాదోపవాదములు ప్రబలింపని. కొందరు రోగములు పంశానుగతముగా రావని వాదించిరి. మరికొందరు రోగములు పంశానుగతముగా వచ్చునని వాదించిరి.

కనీశకానిదానము మాత్రము రోగములు పంశానుగతముగా వచ్చునని ప్రత్యక్షముగా ఋజువు చేయుచున్నది.

రోగము పంశానుగతముగా వచ్చునదీ, లేనిదీ కనీశకను చూచి చెప్పవచ్చును.

కనీశకరంగును చూచి ధాతుశక్తి బాగుగా ఉన్నదీ, లేనిదీ చెప్పగలము. కనీశక రంగును బట్టి దేహములో రోగవదార్థము రెమింట్ పరిమితిలో నున్నదీ చెప్పగలము. రోగవదార్థము యెక్కువగా చేరుటవల్ల అంతరవాయువులు యెంతవరకు తూట్లుపడినదీ చెప్పగలము.

కనీశకలో అయిదు పౌర లుండునని లోగడనే చదివినాము. ఈ పౌరల సాంద్రతను (చిక్కదనమును) బట్టి మొత్తముమీద ఆరోగ్యము యెట్లుండునదీ చెప్పగలము.

కనీశకలో కనుబడు చుక్కలు, మచ్చలు, గీతలవలన పంశానుగతముగా వచ్చిన రోగ ప్రవణత దేహములో యే యే అవయవములలో నున్నదీ చెప్పగలము. ఎట్లాగంటే గర్భధారణ కాలమునందు శ్వాసాశయములలోని శ్మయతో తల్లి బాధపడినయెడల, ప్రసవించిన తదుపరి శిశువుల కనీశకను చూచిన యెడల ఊపిరి తిత్తులను తెలుపు ప్రతినిధి భాగములలో బూడిదరంగు మచ్చలుగాని, గీతలుగాని కనుబడవచ్చును. (రోగములు వచ్చుట అనేక కారణములమీద ఆధారపడును గాన పైన కనబడవచ్చునని వ్యాసినాము.)

భార్యాభర్త లిద్దరిలో యే ఒకరు రోగిష్టిగా నున్నను యావజ్జీవితమును సంగమక్రియను నిషేధించ వలసిన పనిలేదు. ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా జీవించినయెడల దేహములోని రోగవదార్థము బయటకు పోవును. రోగవదార్థము వెలుపడి పోగానే ఆరోగ్యము కలుగును. భార్యాభర్తలు సంగమక్రియను జరిపి ఆమైన సంతానమును బడయవచ్చును.

గర్భధారణ కాలమునను, ప్రసవించిన తరువాతను ప్రకృతిసూత్రములకు అనుగుణముగా తల్లి జీవించి, శిశువును కూడా తడనుగుణముగా పెంచినయెడల శిశువు సహజ వికాసముతో అలరారును. రోగములు వంతానుగతముగా రాకుండా మానవకోటికి ప్రకృతి వైద్యము చేయు ఉపకారములలో యిది యొకటి.

రోగిష్టులుగా వున్నవారు తమ వంతానము కూడా అనారోగ్యవంతు లగుదురని భయపడ

నవనరములేదు. ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా తాము జీవించి, శిశువులను పెంచినయెడల యెటువంటి మొండిరోగములును నాశనమగును. (రోగము మాత్రము నాశనదశను పొందరాదు. అనగా అంతరవయవములలోని పదార్థము లోపించరాదు. అంతరవయవములు తూట్లు పడరాదు. ప్రకృతి సూత్రము లేవో వాటి కనుగుణముగా జీవించుట యననేమో మరొక పుస్తకములో తెలిసికొందము.)

## మీ ఆ డ ప డు చు

1. మీమీద బెంగపెట్టుకొనునా ?
2. అత్తవారింటికి పోవలెనంటే దుఃఖించునా ?
3. మీరు మాట్లాడే మాటలకు న్యూన పడునా ?
4. బలహీనముగా నున్న దనునా ?
5. రాత్రులు కలవరించుచుండునా ?
6. ఇంటిలో వస్తువులను చాటుగా తినునా ?

## ను ఖ న ం సా ర ము చ దు వ ం డి

వెల రు 3—0—0 ప్రకృతి చందాదారులకు.

ప్రకృతి కార్యాలయబ్రిష్టు - బెజవాడ.

## ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారి చికిత్సాలయము.

సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ

ప్రధాన చికిత్సకులు:—డాక్టర్లు కొలిపాక అదినారాయణశర్మ

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్తవ్యాధులును వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారిత పడెడును. రోగులు చికిత్సాలయమందు నివసించుటకు వసతులకలవు. యిట్టి రోగులకు సలహాలివ్వబడును. ఉత్తర ప్రత్యక్షతైముఖ ద్వారా కూడ సలహాలివ్వబడును. రోగులు చదువుకొనుటకు గాను పెద్ద అదర్శ గ్రంథాలయము కూడ సెలకొల్పబడినది. ప్రతివారిని విజ్ఞానవంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము నపేక్షింపకుండ కాపాడుకొను వారిగను తయారుచేయుటయే ఈ సంస్థయొద్దేశ్యము. వివరములకు రివై కాడ్లతో చిరునామాకు వ్రాయుడు.

# ఆ రో గ్య స ద న ము 11- వ ప్రకృతి శిబిరము

14-5-43 తాళిమన శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు N. D., D. M., F. T. S. శిబిరవాసులతో సహా ఉదయము 8 గంటలకు పటమటలంకయందు మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూతలవారిచే స్థాపింపబడిన ఆరోగ్య సదనమున కరుదొందిరి. వారందరు సదన మంతయు తిరుగుచు, సదనమందలి వివిధ ప్రకృతి చికిత్సాగృహములను, పలుకరముల వెరికరములను చూచి, అందలి రోగులను ఒక్కొక్కరిని పరీక్షించిరి.

అంత 11½ గంటకు అవధూతలవారు నివసించు సాధనాశ్రమములో ఫలావళివిందొనంగబడెను. ఆశ్రమమునందలి ఉచిత మందు చికిత్సలయము, పుస్తకభాండాగారము, ఆశ్రమవాసుల ధ్యానమందిరములు చూచి ఆనందించిరి.

విద్యుట అందరు ఆరోగ్యసదనమున కరుదొందిరి. శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు, బి. ఏ., శిబిరము వారి కందరకు జప్తు, కూసీ మహర్షుల తొట్టిస్నానములు, పలు విధముల ఆతపస్నానములు, వివిధ జల్ల ధారాస్నానములు, విద్యుత్కాంతి స్నానములు, ఒందుస్నానములు, నీటి ఆవిరిస్నానములు, గొంగడి కట్టు మొదలగు పలు తెఱంగుల ప్రాకృత చికిత్సల ఆరోగ్యసదనమందలి రోగులకు చేయుచు, ఏరోగికి, ఏ చికిత్స, ఎంతకాలము, చేయవలసినదియు విశదపరచిరి. తరువాత సదనమందలి “శ్రీ జ్ఞానాంబ ప్రార్థన మందిర” మందు అందరు విశ్రమించిరి. అచటికి వచ్చిన చికిత్సార్థులకు శ్రీ డాక్టరు

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు తమ నలహాల నొసంగిరి.

5 గంటలకు యోగవ్యాయామ సింహ ప్రాణ సర్ అవనిగడ్డ పాండరంగారావుగారు తమ సోదర బృందముతోకూడి యోగాసనములు, సూర్యసమస్కారములు, పలుకరముల దండెములు, బస్కెట్లు, వివిధ కండరస్వాధీనత, చలనము, నాడిని హృదయమును ఆపుట, శాండ్ ఫీట్సు మున్నగు పలు తెగల యోగ వ్యాయామ కీర్తిడల నొనర్చిరి.

అనంతరము ఆరోగ్య సదనమందలి ఉత్తరపు మేడపైన సభ ప్రారంభింపబడెను. నెల్లూరు పట్టణ వాస్తవ్యులు శ్రీ చుండి విశ్వనాథముగారు, బి.ఏ., బి.యల్., అధ్యక్షత వహించిరి. శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు తమ యమూల్యోపన్యాసమును మొదలిడిరి. అందలి సారాంశ మిది. రోగముల కన్నింటికి కారణము అమిత భోగలాలసత్వము, అనహ జాహళుము, కృత్రిమ విహారమనియు, ప్రకృతి యందలి పంచభూతములతోడి అతి సాన్నిధ్య జీవనమే సీరోగమయ్యు చెప్పుచు, ఆహార మైథునముల గూర్చియు, బ్రహ్మచర్యమును గురించియు విపులముగ సుపన్యసింపిరి. బ్రహ్మచర్య వ్రతము చాల దుస్తరమైన దనియు, అతి కఠోరమైనదనియు, కాని మహాత్మరమైనదనియు, అట్టి బ్రహ్మచర్య వ్రతదీక్షను కొనసాగించుచున్న శ్రీ సీతారామావధూతల వారు పూజనీయు లనియు చెప్పిరి. ప్రకృతి ధర్మముల త్యజింపకుండు అనాత్మ యనియు, అట్టి ఆత్మ లేమియే రోగకారణము, - దుఃఖ

కారణమనియు నుడివీరి. ప్రతియుగమందును జ్ఞానమునకును, విజ్ఞానమునకును (Science) సంఘర్షణ వాటిల్లుచున్నదనియు, కాని అంత మందు జ్ఞానమునకే జయము కలుగుచున్నదనియు, అట్లే నేడును సంఘర్షణ జరుగుచున్నదనియు, విజ్ఞాన (Science) ప్రాబల్యమే నా స్థితికమునకు దారి యనియు, దేవునిపై అవిశ్వాసము, పొట్టకూటికై కొట్లాటలు నేటి ప్రపంచ అశాంతికి కారణమనియు చెప్పిరి. అన్నిటికన్న ప్రధానమైనది ఆ స్థితి భావమనియు, ప్రకృతికిని పరమాత్మకును అవినాభావ సంబంధ మున్నదనియు, పరమాత్మయే లేడన్నాడు ప్రకృతివైద్యమునకు రాసక్కుర లేదనియు నుడివీరి. మఱియు, శ్రీ అవధూతల వారొనర్చిన మహాత్కార్యమును గూర్చియు (అరోగ్యసదనము) వారు చేసిన అతిథిసత్కారము మరుపరానిదనియు, వారుచూపిన ఆదరాభిమానములుచెప్పరాని మహానందభరితుల జేసినవనియు పలికిరి. తరువాత, శ్రీ డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు తాము గాఢ పరిశ్రమ చేయుచున్న కనీనికానిదానమును గూర్చి యుపన్యసించిరి. సదనమందలి కొందరు రోగులకు కనీనికానిదానముచే వారి వారి జాడ్యములను కనుగొనిరి. పిమ్మట శిబిరవాసులలో నొకరగు శ్రీ పున్నయ్యగారు పంచ భూతములను గురించి యుపన్యసించిరి. అనంతరము శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు బి.ఎ., \*మందు వైద్యముపై నవాల్ \* అను శీర్షికపై యుపన్యసించిరి. మందు వైద్యవిధానములో వైద్యులుగాని, రోగులుగాని వాటి భ్రమ ప్రమాదములకు నెట్లు లోనగుచున్నదియు, అనివార్యములగు ప్రమాదములకు గురియగుట

కెట్టి అవకాశమున్నదియు సహేతుకముగ విమర్శించిరి. మరియు మందువైద్యవిద్య వైద్యముగల వైద్యవేత్తలు, ఆ వైద్యమందు గాఢపరిచయముగల వలువురు ప్రముఖులు మందువైద్యమువలన మానవజాతికి కలుగుచున్న యిక్కట్లనుగూర్చి యెనంగిన సందేశములను చదివీరి. పిమ్మట మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూతలవారు తమ ప్రాకృత వైద్యదీక్షయే యీ అరోగ్యసదన రూపము దాల్చినదనియు, తాము 30 ఏండ్లనుండియు, తమ సతీమణి 18 ఏండ్లనుండియు మొక్కవోని అపక్వాహారదీక్షను సాగించుచున్నామనియు తమ ప్రాణధనములను యీ సంస్థకై ధారవోయుచున్నామనియు నుడివీరి.

అంత శ్రీ చుండివిశ్వనాథముగారు శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిని గూర్చియు, ప్రాకృత వైద్యవ్యాప్తికై వారు చేయుచున్న ప్రబల ప్రయత్నముల గురించియు, ఏటేట ప్రకృతి శిబిరములు పెట్టుటకంటె, నొక కళాశాలను నెలకొల్పి యువకులను తయారుచేసిన భారతదేశమందలి మూలమూలలకు యీ ప్రాకృత జీవనవిధానమును చాటి చికిత్సాలయముల నెలకొల్పి ఎంతయో మానవసేవ చేయ వలనువడుననియు, వారి గురువులగు శ్రీ అవధూతలవారొనర్చిన మహాకైంకర్యమును కొనియాడుచు నుపన్యసించిరి.

పిమ్మట శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు అరోగ్యసదనముయొక్క ఆదర్శములనుగూర్చి అందరకు తెలియజెప్పిరి. ఈ యత్యమ వ్యాప్తికై మరియొక ప్రాకృతపత్రికను నడుపు టావశ్యముగ నున్నదనియు, ప్రకృతి

కళాశాల నొకదానిని సెలకొల్పబోవుచున్నామనియు, క్షయ, కుష్ఠ రోగులకు ప్రత్యేక భవనముల నిర్మాణము జరుగుచున్నదనియు, యోగవ్యాయామ మందిరము, స్త్రీలకాన్పులకు ప్రత్యేక భవనము కట్టెదమనియు, పెక్కి కల నూర్కాలు నొకదానిని నేడో, రేపా నిర్మిం

చెనమనియు చెప్పిరి. ఇట్టి మా ఆదర్శములకు మాటరూపముననో, ధనరూపముననో, మరి యేరూపమున నైనను తమ శక్తికొలది సాయపడ దేశీయుల నందరిని మిక్కిలి ప్రార్థించుచున్నామని తెల్పిరి. అంత వందనములతో నభిముగింపబడెను.

## రక్తగతమసూచి కుదిరినది

రోగిపేరు ఉమాదేవి. వయస్సు 7 ఏండ్లు.

తండ్రి ఆర్. సాహే, డైరెక్టరు ఆఫ్ ఇన్డస్ట్రీస్ ఆఫ్ కామర్సు.

మహాఘనతపహించిన నైజాం ప్రభుత్వము.

30-6-43 నుండి 4-7-43 వరకు మందు వైద్యం చేయించిరి. వారికి రోగము పేరు తేలలేదు. రోగికి సంధించినది. ఆ పిల్లను యిద్దరు మనుష్యులు పట్టుకొని ఆవలసి వచ్చుచుండెను. నిద్ర లేకు. కాళ్ళుచేతులు చల్లగాను, నెత్తి, కడుపు వేడిగాను ఉండెను. కండ్లున్న, చెంపలున్న యెరుపెక్కెను.

5-7-43 తేదీనుండి ఎల్.ఆర్. దాచా హైద్రాబాద్ (దక్కను) ప్రకృతి వైద్యము చేసిరి. రాత్రి, పగలు నీలి అద్దము ఉంచిన దీపపు వెలుతురులో రోగిని వరుండ బెట్టిరి. వెన్నుపాముమీద పైనుండి క్రిందికి కుడిచేతి మునివేళ్ళతో తేలికగా రాయ

చుండిరి. పొత్తికడుపుమీదను, మలుగుల మీదను మట్టి పట్టీలు వేసిరి. కండ్లమీద ఆకు పచ్చరంగు సీసాలోనుంచిన నూనె రాచిరి. వానసిగు నీటిసీసాలోనుంచి యెండలోనుంచిరి. ఆ నీటిని దినమునకు 8 తూరులు తేపకు అరతులము చొప్పున లోని కిచ్చిరి.

2 గంటలలో పిల్లకు నిద్రవచ్చెను. 2 దినములలో రోగము నయమైనది. ప్రతిదినము యెనిమాచేయుచుండిరి. ఆర్. సాహే గారికి స్వయముగా ప్రకృతిచికిత్స తెలుసును. అందువలన వారి విధానముతో. పిల్లను చికిత్స చేయించిరి.

## ప్రకృతి చికిత్సాలయము, కేశవరము. (ప. గోదావరి జిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులను వివిధ ప్రకృతి చికిత్స సహాయముచే నివారించబడును. చికిత్సాలయమునందు రోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:—ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు శృంగారాజుగారు వైద్య సహాయము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధివివరములలో నిర్లక్ష్యము పెట్టి పైచిరునామాకు వ్రాయవలెను.

# ఏ దేండ్ల నాడు లాగుకొని పోయిన కాలు ప్రకృతి వైద్యం వల్ల బాగుపడినది

మూడువందల రూపాయలు పాడుకాగా వద్దెనిమిది ఇంజక్షన్ల వల్ల ప్రయోజనము లేకపోగా  
నలుదిది దినముల ఉపవాసం నన్ను రక్షించినది.

మాది గుంటూరు జిల్లా; చీరాల గ్రామం. నాకు అరవైయేండ్ల వయస్సు. నేను అన్నము వార్చుచుండగా కా లిన ర ము లోపలికి లాక్కొని పోయినందున కాలు పైకి వీకు కొనిపోయినది. అందుచేత నేను వడ్డ బాధ ఇంతా అంతా అనడానికి వీలులేదు. అప్పటి నుండియు నా కాలుతో నడచుటకే నలను పడేది కాదు. మరియు కాలు మడతకు వచ్చే డిదే కాదు. నాటుమందు లెన్నో మింగి నాను. అన్నతులలోను, ప్రైవేటు డాక్టర్ల దగ్గఱను ఇంగ్లీషుమందు లెన్నిరకాలైనా త్రాగినాను. 18 ఇంజక్షన్లు చేయించుకొన్నాను. మూడు నెలలు తోమించినాను. మొత్తం మూడువందల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టినాను. ఏడు సంవత్సరములు బాధపడినాను. ఏ వైద్యుడూ, డాక్టరూ, ఏమందూ, ఏ చికిత్స గూడా నా బాధ తీర్చలేదు. నా ముసలి తనమునకు తోడుగా ఈ బాధ నన్ను రాత్రిం బవళ్లు వేధించుచున్నది. ఇంతలో మా మేనల్లుడు తీవ్రమైన ఉబ్బనపు వ్యాధిచే బాధ పడుతూ ఇతర వైద్యులకు వేలకొలది ఖర్చు పెట్టి ప్రయోజనంలేక చివరికి లేవల్ల దగ్గఱ మునులతోట (మోర్తోట) లోని శ్రీరాఘవేంద్ర యోగిగారి దగ్గఱకు ప్రకృతి వైద్యానికి ప్రయోజనముకాగా నా బాధ గూడా తగ్గుననే ఆశతో నేను గూడా బయలు దేరినాను. అక్కడ చిరునవ్వుతో కళకళలాడే వారి ముఖమును చూడగానే ఎందువల్లనో నా బాధ తగ్గుతుందనే నమ్మకము కల్గినది.

రెండుమాసముల వఱకు పగలు చప్పిడి కూరలతో అన్నమును, రాత్రి ఫలాహారము, దినమునకు రెండుమాల్సు తొట్టిస్తానము, వారానికి రెండుమాల్సు ఆదిత్యపేటిక ద్వారా ఆతపస్తానము చేయించి తరువాత 40 కోజులు ఉపవాసం చేయించినారు. ఏడు సంవత్సరాలనుండి ఏ డ్విం చు చు న్న బాధ ఏమాత్రమూ లేకుండా పోయినది. అరవై ఏండ్ల ముసలితనములో ఇరవై ఏండ్ల నాటి పడుచుదనపుకత్తి కల్గినది. నా మేనల్లుడు గూడ రోగివిముక్తుడై సంపూర్ణారోగ్యం పొందినాడు. ఇంతకుముందు తొట్టిస్తానాలతో, ఉపవాసాలతో రోగులేపోతాయగాని, రోగాలు పోవునా అనుకొనేదాన్ని. వాటిఫలితం ఇప్పుడు బాగా ప్రత్యక్షమైనది. పై సాఖ్యు లేకుండా బాధలన్నీ తీర్చి ప్రాణదానంచేసే ప్రకృతి వైద్య మహిమ తెలిసికోలేక పనికిమాలిన మందులకోసం ఎగబడడం ఎంత బుద్ధితక్కువో బోధపడినది.

ఎంతో ఆదరంతో ఉచితముగా చికిత్సచేసి నాబాధ తీర్చి నాకు శక్తి, ఆనందమూ దయ రాఘవేంద్ర యోగిగారి ఉపకారం ప్రాణ మున్నంతవఱకూ తలచుకొంటూనే ఉంటాను. ఇతరరోగులుగూడా వారి కాలమూ, డబ్బూ వ్యర్థం చేసుకొనక ఇటువంటి మహనీయులవల్ల ప్రకృతి చికిత్స పొంది కృతార్థులు గావడం మంచి దని నావిన్నపము.

రాయవరపు - వెంకట సుబ్బమ్మ.

ఒక చిన్నకథ చెప్పతాను. ఇది ప్రకృత ముగా జరిగినదేగాని యిందులో అతిశయోక్తి యేమీ లేదు. ఒక పెద్దమనిషి ఉన్నాడు. ఈయన యం. ఏ. పట్టమనిపి. చాలా సంవత్సరములనుండి అక్షిణ్యధిలో బాధ పడుచున్నాడు. ఒక సంవత్సరము నుండి ఆ హఠ విహారములలో మార్పుకొని ప్రకృతి నియమములను విధిగా అనుసరిస్తున్నాడు. రోగము పూర్తిగా కుదరినది. రోగము నయము కాగానే మూలతరాలి మాదిరిగా అవ్వీ, యివ్వీ, అన్నీ తిందామని బుద్ధిపుట్టినది. దాక్షిణ్యమునుండి యెట్లాగైనా పర్మిషన్ తీసి కొందామని యీ క్రింది విధముగా ఉత్తరము వ్రాస్తున్నాడు. “నేను కందిపప్పును తిన వచ్చునా? పెసరపప్పువలన చేయనటగదా, తినరాదా? కొబ్బరిని కోరించి శనగపప్పుతో వండించి తినరాదా? వారమునకు రెండు మూడు పర్యాయములైనా కోడిగుడ్డను రుచిచూడరాదా? మాంసము బలవత్తరమైన ఆహారమటగదా? గాన దానిని వారమునకు ఒక పర్యాయమైనా యెందుకు సేవించరాదు? ఈ పాపిష్టి చప్పిడికూరలను తినలేకుండా యున్నాను. వట్టి అన్నమును తినరాదా. ఈ కఠిన పథ్యము యెన్నాళ్ళు?”

ఒక సంవత్సరమునుండి ప్రకృతి నియమముల అనుసరించుతూ రోగమును నయముచేసుకొన్న పెద్దమనిషి ప్రకృతి వైద్యమూల సూత్రములను (ఆహార విహారములలోని దోషములవలననే రోగము వస్తుంది. ఆహార విహారముల సరిచేసికొనుటవలన రోగము కుదురుతుంది) గ్రహించలేకపోయినాడు. పోనీ,

ఓ, న, మాలు రాని వట్టి మొద్దా అంటే అదీ కాదు. నుప్రసిద్ధ విశ్వవిద్యాలయ పట్టభద్రుడు. ఈ మాత్రము సామాన్యజ్ఞానమైనా లేని పెద్దమనిషికి యం. ఏ., పట్టమనిపి ప్రసాదించుట విశ్వవిద్యాలయ లోపముకదూ!

మరొక పెద్దమనిషి ఉన్నాడు. ఈయన ఆరు సంవత్సరములనుండి మూత్రకోశములోని రాతితో బాధపడుచున్నాడు. దీనికి తోడు బుడ్డ. అలోపతి, ఆయుర్వేద, యూనానీ, సిద్ధ సాధ్య అన్ని మందులను సేవించాడు. ఇనుమం తయు గుణము కనపడలేదు. ఎనిమిది మానములనుండి ప్రకృతి సూత్రముల అనుసరిస్తున్నాడు. మూత్రకోశములోని రాయి బయట పడినది. రోగము నయమైనది. ప్రకృతి క్యాంపుకు విద్యార్థిగా వచ్చాడు. ఆ పది హేనురోజులు శాస్త్రమును యధావిధిగా అధ్యయనము చేసాడు. వండిన పదార్థముల మాని ఫలముల సేవించాడు శిబిరార్థియులు రోజు - బియ్యపు అన్నమును త్యజించి. కూరలు పండ్లు యెక్కువగా తింటే రోగములు నమసి పోవు నని పదేపదే బోధించారు. ఇవన్నీ విన్నాడు. ఆ పదిహేను రోజులు విధిగా ఆచరించాడు. ఇంటికిపోయి యీ క్రిందివిధముగా ఉత్తరము వ్రాస్తాడు.

“కూరలేకుండా ముడిబియ్యపు అన్నము కడుపు నిండా తిందామని ఉన్నది. మీ అభిప్రాయ మేమిటి? బుడ్డతో బాగుపడు వారు వట్టి అన్నము తినరాదా?”

పదిహేనురోజులూ శిబిరములో యీ పిచ్చి మనిషి చదువుకొన్న విద్య అంతా వ్యర్థమై పోయింది. శిబిరముకు విద్యార్థిగా రాక



పోయినా బాగుండెడిది. శిబిరమునకు విద్యార్థిగా వచ్చి యీ సంగతులు వ్రాయుట చాలా విచిత్రముగా నున్నది.

ఇటువంటి ఉత్తరములు చాలావస్తాయి. మచ్చునకుగాను ఒకటి రెంటిని యెత్తివ్రాశాను. ఆఫీసులో కూర్చొని ఉత్తరముల చదువుతుంటే చాలా విచిత్రముగా ఉంటుంది. ఇట్లా ఆనందరథముగా ఉండే ఉత్తరాలు చాలా ఉంటాయి. ఈ వ్రాతకు తేలా తోకా ఉండదు.

ఇంతకీ చెప్పవచ్చినదేమంటే—రోగి వైద్యుని దగ్గరకు రాగానే (నున సాంప్రదాయము ప్రకారము) ఫలానా తప్పచేశావు గాన ఫలానా రోగమువచ్చినది. ఆతప్పలను మానంది రోగము పోదు, అని నచ్చచెప్పాలి. నీకు వచ్చినరోగమును నీవే నయము చేసుకోగలవు, నేను మాత్రము నీకు తోవను చెబుతాను. తోవను చెప్పట నావంతు. నయము చేసి

కొనుట నీవంతు. ఈమాటలు నచ్చ చెప్పగలిగితేమా అంటే రోగమును త్వరగా నయము చేసినామన్నమాటే. డబ్బుకు ఆశ పడి యీ మూలనూత్రముల రోగులకునచ్చ చెప్పకపోతేమా అంటే మూడుసంవత్సరములు మనము చికిత్స చేసినా ఒకటే. అడుగడుగునకు మనము వాచెంటేనే ఉండాలి. ఇది తినవచ్చు, యిది తినరాదు. అని చెబుతూనే ఉండాలి. ఇంత మనము నచ్చచెప్పినా రోగులకు కలిగే సందేహాలకు అంతా పోతూ ఉండదు. అడిగినదే వది తడవలు అడుగుతారు. ఒకటే ప్రశ్నను వదిరూపములతో అడుగుతారు. కాబట్టి ఓపికతో రోగులకు మూలనూత్రములను నచ్చ చెప్పండి. ఆరోగ్య నూత్రముల విధిగా అచరించితే రోగము త్రోవన రోగమే పోతుంది. మనమేమో నుఖముగా యింటికి చేరుతాము. ఇది అనలు సంగతి.

హ ను మ య్య 10 వ వ ర్ధం తి

## 24 వ ప్రకృతి వార్షికోత్సవము

9-8-43 ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనమున జరుగును.

ఉదయం గం. 10 లకు బ్రహ్మోపాసనము

,, 12 ఫలభోజనము

సాయం 5 ప్రకృతి వైద్యము, సహజజీవనములను గురించి

సుప్రసిద్ధుల ఉపన్యాసములు జరుగును. ఎల్లరును విచ్చేయ గోరుచున్నాము.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు,  
బె జ వా డ.

అయ్యంకి మేంకటరమణయ్య.

కార్యదర్శి.





# రో గు ల గొ డ వ

మైసూరు, శే 29-5-1943

బిహ్వశ్రీ రాక్షర్, పుచ్చా వెంకటాశ్రమయ్య గారికి.

శాంతస్వయాపా సమస్కారములు — పూజ్యుడా! తమ దయవలన నేను చాలా అభివృద్ధికి రావలెనని ఆశపడుచుంటిని. నా ఆశలన్నియు అడుగంటుచున్నవి. నా ప్రార్థనము నామీద పరిపూర్ణ కటాక్షముతో నీ శిష్యవర్గములోనివానిగా దలచి ఆదరించిరవాడవై మిగుడల లేకుండా, నివాసముగా యీ జాబును చదివి యే పోషణయు వ్యర్థము కాకుండా అమూల్యమైన, ఫలవంతమైన, సమస్తము యివ్వగలందులకు తమకాళ్ళంటి ప్రార్థించుచున్నాను. మీరు నాకు సలహానిచ్చినను మీ దయయే. యివ్వకున్నను మీ దయయే. ప్రతి పోషకు తమ జాబు కొరకు పోష్టవద్ద యెదురు చూచుచుండెదను. నేను చికిత్స ముగించుకాలమున తమ సలహా కొరకు యెప్పుడు జాబు వ్రాసినను తినుగా సలహానివ్వని కాణమేమో నాకు తెలియదు. యీ దఫాయందైనను నాయందు దయగలవారలై యీ జాబుచూచిన తక్షణం ఆలస్యము చేయక తగువైన సలహా తప్పక నొసంగవలయునని మేమొనుచున్నాను. పోష్టబిళ్ళలు పంపుకొనుచున్నాను. తమకు నేను ఆజ్ఞాసతము కృతజ్ఞుడను.

నేను యిప్పుడు చికిత్స చేసుకొనిన పద్ధతులు యిప్పటి ఘంటప్రకారం ఉదయం ఘం 7 లు మొదలుకొని 8½ గంటల వరకు సముద్రపు అలల నీళ్ళ అంచువెంబడినే నడచుట. 9 ఘంటలకు బావివద్ద ఇసుపబిందెతో అప్పుడు చేదించుకొని తలకు చున్నీళ్ళన్నానము చేయుట. 10 ఘంటలకు తమరు సెలవిచ్చిన

ప్రకారము భోజనము. సాయంత్రం 4,4½ ఘంటలకు 6 కిచ్చిలివండ్లు ఆహారము. 5½ ఘంట మొదలుకొని 7 ఘంటల వరకు వ్రదయము మాదిరే నడక. వ్రదయము సాయంత్రము కలసి 8 ఘంటలు నడచెదను. ఘూమారు 10 మైళ్ళు వ్రండును. 7½ ఘంట నుంచి 1½ శేరు చున్నీటితో యెదురుచూరులు యెనిమీ చీనుకొనుట- యీ విధముగా చికిత్స ప్రారంభించి యిప్పటికి 22 రోజులు జరిపినాను. నడచుట చాలా కష్టముగా యున్నది. నడచుటకు మారుగా యితర వ్యాయామము అందుబాటుగా వ్రండునది చెప్పండి. వర్షాలు వచ్చినప్పుడైనను నడకకు మారుగా వేరే సదుపాయము వ్రండవలెగదా! ప్రతిరోజూ నడచుట చాలా కష్టముగా యున్నది. పనులకు గూడా చాలా యిబ్బందిగా యున్నది. వీలున్నప్పుడు సంతయు నడచెదను. నడకకు బతులు నీరు వ్యాయామము చేయమంటారు. అప్పుడప్పుడు లేచి తిరుగబోవునప్పుడు వొక నిమిషకాలము కండ్లు కనపడనట్లు ఒళ్లు తెలియనట్లు భ్రమకప్పినట్లుండును. నిద్రపోయి లేచిన తర్వాత యేతట్టు పండుకొని నిద్రపోతానో ఆ తట్టు చేయి అరచేయి మోచేయి వేళ్ళు మొదలుగు భాగమంతయు మొద్దుబారి తిమ్మిరిపట్టినట్లు నొప్పిగా నెత్తురు ప్రవహింపనట్లుగా చేయి కదలించుటకు గూడా శక్తి లేనట్లు వ్రండును. ఆ చేయి బాగుగా కదలించి వేళ్ళు కాసేపు ఆడించినతర్వాత గానీ, స్వస్థత చేకూరదు. కామదండముయొక్క కొనభాగమంతయు స్వల్పమైన మంటగా



చురుకుగా, అదొక విధమైన చిమిచిమగా వుండును. అట్లనే కాళ్లు పాదములు ఒళ్లు వుండును-మూత్రము కొంచెము బద్ధకముగా యున్నది. అనగా మూత్రము పోనుకున్న తర్వాత గూడ మూత్రమునకు పోవలెనని యుండును. మూత్రము దినమునకు రెండు మూడు తూరులు అగును. మూత్రము ముదిరిన పనుపు రంగువలె వచ్చుచున్నది.

ఈ నెల 8 తేది నుంచి తమ వుత్తరువు ప్రకారం అణుమూత్రమైనను జవదాటక చికిత్స మొదలుపెట్టి 22 రోజులు జరిపినాను. ఇంక తమ వుత్తరువు తరము కొరకు ఎదురు చూచుచు 4, 5 తేదల వరకు చెయ్య గలను. తర్వాత నొకదినమైనను చేయలేను. చాలా కష్టముగా యున్నది. ఇప్పుడు నాలో యెముకలు - నరములు - చర్మము మూత్రము మిగిలియున్నది. కండయనునది యెచ్చోటనులేదు ఆశ్చర్యంగా తగ్గిపోయినాను. - యీ విధముగా తగ్గిపోయినందులకు మా యింట్లో చాలా భయపడుచున్నారు. యీ విధంగా తగ్గిపోయినందువల్ల వేరే ఏమైనా జబ్బులు కలుగునేమో యని మా యమ్మ చాలా దిగులు పడిపోయినది. యితర జబ్బులు రాకుండుటకు - బలియుటకు మందులు తినమనీ - మాంసము - చేపలు గుడ్లు మొదలగునవి తినమనీ - మా యింట్లో నన్ను చాలా తొందర పెట్టుచున్నారు. అట్లా తినిన యెడల యీ పద్ధతులకు ఆ పద్ధతులకు నరిపడక వికటించునేమో యని భయపడి తమకు జాబు వ్రాసుకున్నాను. నేను బలియుటకు, శక్తి పొందుటకూ - నన్ను ఏవిధమైన ఆహారము తీసుకోమంటారు? నా ఆరోగ్యము ఎట్లున్నను - మా తల్లి దిగులుపడి శుష్కించి పోకుండుటకుగా ఆమె కొరకై ముఖ్యంగా

యథాప్రకారము బలసిన వాడనై ఆమెను సంతోష పెట్టవలెను. కాబట్టి కొలిదిదినముల లోనే బలియుటకు ఏమీ ఆహారము తీసుకోమంటారు? 3, 4 రోజులునుంచి కొద్దిగా ఆకలి కలుగుచున్నది - రెండు పూటలు అన్నము తినవలెనని యున్నది. మాంసము - కోడిగుడ్లు చేపలు మొదలగునవి తిననీదే శక్తి కలుగదనీన్న కండపట్టదనీన్న అందరూ చెప్పుచున్నారే. విజయనా? యెంతకాలము మాంసము - కోడిగుడ్లు - చేపలు మొదలగునవి నేను వాడగూడదు? - బలియుటకు యివి తప్ప వేరే ఆహారములు లేవా? - యింకా ఎంతకాలము వుప్పు - పులుసు - కారము నేను వాడకండవలెను. చాలా కష్టముగా నున్నది - యెవరైనను మలబద్ధకము పోవుటకు సముద్రపు యిసుకను వాడుకొను పక్షములో ఆ యిసుకను యేవిధముగా తయారు చేసుకోమంటారు. యే పద్ధతిగా వాడుకోమంటారు - నేను నడచు నప్పుడు అంతగా చెమట పట్టదు. నాకు 6, 7 సంవత్సరముల నుంచీ కొద్దిగా చెముడున్నది. ఇప్పుడు గాలి వీచు నప్పుడు మాట్లాడు నప్పుడు చెవిలో గింగురు మని ధ్వని కలుగును. శ్వాస విడచునప్పుడు చెవిలోనుండి గాలి వచ్చినట్లుండును. యేమి చికిత్స చేయమంటారు - నా దేహములో చమురుగానీ నెత్తురుగానీ కొవ్వుగానీ తడిగానీ లేనేలేదు. ఎప్పుడూ నా శరీరము యెండి పోయినట్లుండును. నేను తగ్గిపోయిన విషయములో మీరే నన్ను స్వయముగా చూచిన యెడల నా మీద తమకు దయ కలుగక పోదు. నేను చాలా తగ్గి నలుపు చికిత్స పోదు. నాను. మసికట్టెవలె నల్లగా అయిపోయినాను. నాలో కండయనునది లేనేలేదు. నెత్తురు

కూడా లేనే లేదు. నేను చెప్పనది అబద్ధము కాదు. వెండుకల చిక్కలేకుండా చాలా విపరీతముగా వూడి బట్టతల యగుచున్నది. వెండుకలు వూడకుండా నలుపుగా చిక్కగా వచ్చుటకు యేమిచేయమంటారు? నా యందు పరిపూర్ణకటాక్షముతో - విసుగుడల లేకుండా యీ జాబును నిదానముగా చదివి యే ప్రశ్నయు వ్యర్థము గాకుండా తగు సలహాల నిచ్చెదదని నమ్ముచున్నాను. ఎట్టి ఆహారము తీసుకొనిన యెడల క్రింద చెప్పుచు గుణములు కలుగునో అట్టి ఆహారము చెప్పవలెను.

1. శరీరము తెల్లగా మృదుత్వముగా నిగనిగలా రక్తముతో కూడుకొని యందు సదిగా వుండవలెను.
2. కండపుష్టి - రక్తస్పృష్టి - యుంద్రియశక్తి బాగుగా కలుగవలెను. ముఖ్యంగా జ్ఞాపక శక్తి కలుగవలెను.
3. వెండుకలు నల్లగా గుబురుగా రావలెను.
4. మెడ కప్పుడు బుగ్గలు బలియవలెను. నేను చాలా తగ్గియున్నాను. కాబట్టి నా యందు దయవ్రుంచి ఏటికి తగువైన సలహాల నివ్వవలెనని మిమ్ము మిక్కిలి ప్రార్థించుచున్నాను.

అక్కోటు - పిస్తా - సీ మ బాదం - బాదం ముంతమామిడి పప్పు - చారపప్పు పచ్చి కొబ్బరి - తినవచ్చునా? యెంతకాలము తిన గూడదు. అవి తినేయెడలయే పద్ధతిగా తినవలెను. ఎప్పుడు తినవలెను. ఎన్ని తినవలెను. పచ్చి

కొబ్బరిగాని యెండు కొబ్బరిగాని కూరలలో వాడుకొన గూడదా? పెసర పప్పు కంది పప్పు శెనగపప్పు కూరలలో వాడుకో వచ్చునా? నేను యిది అన్నిటిని 7,8 నెలలు కావచ్చుచున్నది. లడ్డు జలేబి మొదలగు పిండివంటలు నిరభ్యంతరముగా వాడవచ్చునను కొంటాను. గర్భిణీ స్త్రీవలె తినవలెననియున్నది. మిఠవాడలు సేతితో కాల్చించుకొని తిన గూడదా— ఆవుగుమ్మడిపాలు పుదయమున తాగగూడదా? రాత్రిపూట ఆవుపాలు కాచినవి, అన్నములోగానీ నేరుగాగానీ తాగగూడదా? పెరుగు వాడగూడదా? నేను గోధుమ అన్నము తినవచ్చునా. ముంజెల కాలము పోవుచున్నది. తినగూడదా? పువ్వు, కారము, పులుసు లేకుండా అన్నము తినుట చాలా కష్టముగా యున్నది—తినలేను. మా జమిందారుగారు చికిత్స పొందు విషయములో వారికిగూడ నడక వుండవలెనా? పువ్వు కారము, పులుసు కూడదా? మాంసాహారము వదిలిరాదా. నేను తగ్గిపోయినందులకు వారు చాలా భయపడి పోయినారు—

నా శక్తియు సంతోషము ప్రకృతివత్తిక చందా దారులను విరివి చేసెదను. ఆ జన్మాంతము తమకు కృతజ్ఞుడను. ఆహారములోనే అన్ని గుణములు కలుగునట్లు సలహా నివ్వవలెను. అన్నిటికీ విఫలముగా జవాబువ్రాయండి. దయవ్రుంచండి.

వేమిరెడ్డి శేషాద్రిరెడ్డి  
(నెల్లూరుజిల్లా) మైసాడు.

## చందాదారులకు హెచ్చరిక

కాగితము కరువు వలన తగినన్ని ప్రతులే అచ్చువేయుచున్నాము. తమ ప్రతులను యితరుల కిచ్చి, పోగొట్టుకొన్నవారు ఎంత వెల యిచ్చినాగూడా పోయిన ప్రతులను మేము వంపజాలమని మనవి.

—మేనే జరు.

# వేమారెడ్డి శేషాద్రిరెడ్డికి జవాబు

ఆ శ్రీ ర్మ చ న ము లు  
 నీవు వ్రాసిన కార్డు అందినది. సంగతులు  
 తెలిసినవి. జవాబు వ్రాయుట ఆలస్యమైనది.  
 నడచుట కష్టముగా నున్న ఆపి వేయుము.  
 కష్టముతో మాత్రము చేయకు. ఆరుబయట  
 నడక తప్ప వేరు వ్యాయామము నీవు చేయ  
 వద్దు. రెండుపూటలు అన్నము తినవలెనని  
 యున్నదంటివి. మొదటి పూట తిన్న  
 అన్నమే జీర్ణము కానిది, రెండవపూట యెం  
 దుకు తినెదవు. అన్నము తక్కువగను  
 కూర యెక్కువగ తినుము. అన్నపు పరిమితిని  
 పెంచవద్దు. వేడిచేసి మూత్రము ముదురు  
 వనువురంగుతో వచ్చుచున్నది. చలవచేయు  
 కూరలు, పండ్లు తింటేనేగాని మూత్రము  
 రంగు విరగదు. మాంసము శోడిగుడ్లు  
 తిన్ననూ బలవపు. నోటి ఆకలితో నీ విట్లు  
 వ్రాయుచున్నావు. మందులు మాత్రము  
 వుచ్చుకొనకు. హానిచేయును. మా వైద్యవద్దతు  
 లను ఆవలంబించినంత కాలము మాంసము,  
 శోడిగుడ్లు మానవలెను. ఏటి యిసుకలోని  
 గండ్రియిసుకను నీటితోకలిపి త్రాగవచ్చును.

అట్లయిననూ నీ మలబద్ధకముపోదు. ఆహార  
 విహారములలో మార్పురానిది అది అంత  
 రించదు. డైనిలో చన్నిరుపోసి రెండు నిమి  
 పాల కాలము ఉంచి బయట పారపోయుము.  
 ఇట్లు రీ పర్యాయములు చేయవలెను. ఉద  
 యము సాయంకాలము రెండుపూటలూ చేయ  
 వలెను. నీకు ఆరోగ్యము కలిగితేనేగాని నీవు  
 చెప్పిన గుణములు కలుగవు. అక్రోటు, పిస్తా,  
 సీమబాదం, ముంతమామిడిపప్పు, చారపప్పు,  
 పచ్చికొబ్బరి, కందిపప్పు, శనగపప్పు, పెసర  
 పప్పు వగైరాలన్నీ నీకు పనికిరావు. లడ్డు,  
 జీలేబీ, పిండివంటలు అసలే పనికిరావు. ఆవు  
 పాలను మానుము. పెరుగు వాడరాదు.  
 గోధుమ అన్నము తినరాదు.  
 ముంజెలకాలము గడచిపోయినను మళ్ళీ  
 వచ్చును. నీ ఆరోగ్యము పోతే మళ్ళీ రాదు.  
 బ్రతుకు నందు ఆశ పెట్టుకొన్నంత వర  
 కును మేము చెప్పిన పద్ధతులను అన్నిటిని  
 అనుసరించుము. లేనిచో మానివేయుము.  
 ఇంత తీవ్రముగా వ్రాసినానని అద్దైర్వపడకు.  
 పు. వెం. రా.

## పత్రిక ఆలస్యమునకు గమనిక

కాగితముల కరవువలన ఏర్పడిన పరిస్థితులవలన పత్రికాప్రకటన చాల కష్టమైపోయినది.  
 ఇట్టి పరిస్థితులయందు ఆంధ్రగిరిపత్రిక పెన్సివారి పట్టదలవలన చేతితో తయారైన కాగితము  
 లభ్యమగుచున్నది. అయినను చేతితో తయారుచేయవలసియుండుటచేత కొంచెము ఆలస్యము కాక  
 తప్పటలేదు. చదువరులు ఈ యాలస్యమునకు మన్నించెదరుగాక.

ఇట్లు,  
 పుచ్చా వెంకటరామయ్య,  
 సంపాదకుడు.

# ఉ బ్బ స ము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య యవ్. డి.

దీనినే ఆయుర్వేదము 'శ్వాస' అను పేరుతో పిలుస్తుంది. ఇంగ్లీషు వైద్యులు దీనినే బ్రాంకియల్ ఆస్తమా (Bronchial asthma) అనే దరు. ఉబ్బసము కేవలము శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాధి అయితే, వాడుకలో ఉబ్బసపు దగ్గు అని కూడా వాడుట కద్దు. సిబాసి శ్వాస విభాజకము (Diaphragm) వద్దనుండి బాధను కలిగిస్తుంది. అయితే దగ్గుమాత్రము 'కసలి, కంఠాల్ ఊర్ధ్వం గచ్చతో' అను పుస్త్యత్తిచేత దగ్గు కంఠమును యెక్కువగా బాధించి బయటకు వచ్చును. ఒకేకారణముచేత కాన, శ్వాసలు రెండును పుట్టును గనుక శ్వాసతో అష్టదష్టదు కానకూడ కలిసి ఉండుటయును కలదు. అందువలననే సామాన్యముగా ఉబ్బసము శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాధి అయి నప్పటికిని దీనిని సామాన్యముగా దగ్గుతో కలిసి ఉన్నట్లే భావించుట కద్దు.

ఉబ్బసము అనగా శ్వాస. ఇది యెందుకు కలుగుతుంది? ఏ యే రూపముల పొందుతుంది? ఏ యే చికిత్సలచేత నయ మవుతుంది? అనే విషయాలు యీ వాక్తయొక్క ఉద్దేశ్యము. ఉబ్బసపువ్యాధి సామాన్యముగా కుదురుచునే ఉంటుంది. కాని ఉబ్బసపురోగి సామాన్యముగా తన దురలవాట్లను మానలేడు. ఆ దౌర్బల్యమే లేకపోయిన యెడలను, రోగి చికిత్సా నియమములను క్రమముగా పాలించే యెడలను రోగము తప్పకుండా నయమగును. కష్టసాధ్యముగా నయము కాదగిన ఉబ్బసపు రోగమైనప్పటికిని ప్రకృతి చికిత్సానియమములను నూటికే నూరుచాట్లు క్రమముగా నడిపే

యెడల మలభముగానే నయమగును. అయితే యితరరోగాలవలె ఒకతడవ పూర్తిగా నయమైన తరువాత మళ్ళీ రాదు - అని చెప్పటకు పీలులేనిది యీ పాడురోగము. వీరోగమన్నా పూర్తిగా నయమైన తరువాత రాకపోతే రాకపోవచ్చునుగాని, ఉబ్బసపు రోగము మాత్రము తప్పక వస్తుంది. అందువల్ల యావజ్జీవము ప్రకృతి జీవననియమాల ననుసరించినవానికే ఉబ్బసపు రోగమును తప్పకొనుటకు పీలున్నది. మరొక మార్గము లేదు. ఇందు కనేకచోట్ల జన్మాంతరములో బ్రహ్మ హత్యచేసిన వానికే ఉబ్బసపువ్యాధి వస్తుంది అనేమాట వ్యాప్తిలో నున్నది. ఉబ్బసవ్యాధిని గూర్చి మరొకవిషయమును కూడా చెప్పవచ్చును. ఏమంటే రాత్రిపూట శ్వాసబాధ కలిగేటప్పుడు మాత్రము రోగి తిరిగి తెల్లవారుతుం దనీ, తాను బ్రతుకుతా ననీ అనుకొడు. ఆ శ్వాసావరోధముతో బాధపడుట కన్న మరణమే వరణీయ మనికూడా అనుకొనుట కద్దు. ఆ బాధ అనుభవించువానికి వేద్యమేగాని మరొకనికి తెలియదు. నిజము చెప్పవలెనంటే శత్రువుకైనా యెట్టి బాధయైనా రావచ్చుగాని యీ ఉబ్బసము మాత్రము వద్దు. బ్రహ్మహత్యవల్ల యీ రోగము వచ్చు ననుమాట నిజమే కావచ్చు. లేకపోతే యంతబాధ ఉండుటకు పీలులేదు.

రోగకారణములు

కారణములు ప్రత్యక్షములనీ, పరోక్షములనీ రెండువిధములుగా చెప్పవచ్చును. ఆయుర్వేదము యిట్లు చెప్పింది.

శ్లో. విదాహిగురు విష్టమ్ని  
 రూక్షాభివృద్ధి భోజనైః |  
 శీత పానాశనస్థాన  
 రజోధూమాతపానితైః ||౧||  
 వ్యాయామకర్మభారాద్య  
 వేగాఘాతాపతర్పణైః ||  
 హిక్మా శ్వాసశ్చ కాసశ్చ  
 నృణాం సముపజాయతే ||౨||

పై శ్లోకములందు ఆ కారణములు పేర్కొనబడినవి. పరోక్ష కారణాలుగా 1. వ్యాయామ కర్మ 2 భారముమోయుట 3 తోలివన నడచుట 4 మలమూతాదులను నిరోధించుట 5 తృప్తిగా తినకపోవుటను పేర్కొన్నది. ప్రత్యక్ష కారణాలుగా విదాహికరమైనట్టియు జ్వరము కాసట్టియు, మలబద్ధకమును కలిగించునట్టియు, వేడిని పుట్టించునట్టియు, జలుబును పుట్టించునట్టియు ఆహారములను తినుటయు, మిక్కిలి శీతలమైన ఆహారమును జలమును తీసికొనుటయు, శీతలప్రదేశములందు నివసించుటయు పేర్కొనబడినవి. తత్కాల ప్రత్యక్ష కారణాలుగా 'రజో ధూమ ఆతప అనితైః' అనగా ధూళి, పొగ, పీల్చుటయు భరింపరాని యెండయందును, గాలియెరుదును, తిరుగుటయు, చెప్పబడినవి.

ఇంగ్లీషువైద్యులు శ్వాసవ్యాధి కేవలము నాడీవ్యాధి యనియు, శ్వాసబాధ కలిగినప్పుడు కన్న మిగతా కాలములలో ఊపిరితిత్తులలో గాని, వాయునాళములలోగాని యెట్టి రోగ కారణాలు కాన్పించుటలేదనియు చెప్పెదరు. మోగించి చూచినా, లోపలి ధ్వనులను చెవి గొట్టముల (Stethoscope) తో విన్నా కూడా, ఊపిరి తిత్తులు నిర్మలముగా నున్నట్లే

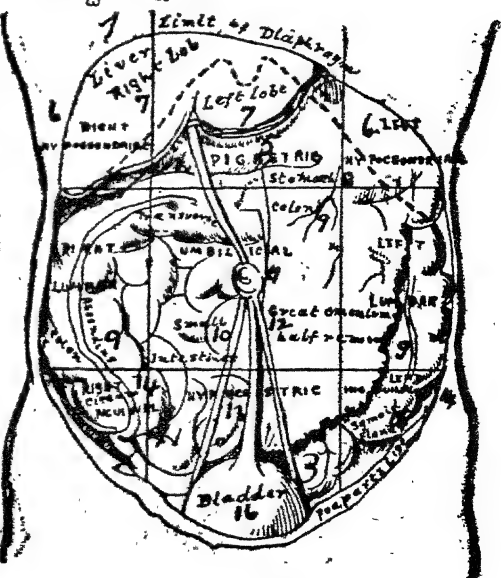
తెలుస్తుందనిన్నీ చెప్పుదురు. ధూళి, పొగ పీల్చుట, చల్లగాలి మొదలైన వాటియందు తిరుగుట వీనిని ప్రత్యక్ష కారణాలుగా ఉదహరించి నప్పటికీ వివిధరోగులందు వివిధకారణములు కనబడుననిన్నీ, ఫలానా కారణము చేతనే యీ రోగము వచ్చునని చెప్పుటకు వీలులేదని అనెదరు.

అయితే మన ప్రకృతివైద్యమునకు, దీనిని గురించి నిస్సంశయమైన జ్ఞానమున్నది. ఆయా ర్వేదము చెప్పిన ఆ హార విహారముల యందలి లోపమువలననే శ్వాసవ్యాధి వచ్చుచున్నదని మనకు తెలుసును. దానిని యే విధముగా నర్దుబాటు చేయవలెనో చిరకాలముగా మనకు తెలిసియే యున్నది. స్వాభావిక నియమములను పాలించుటచేతనే అన్ని రోగములు యెట్లు నయమగుచున్నవో అట్లే ఉబ్బన వ్యాధికూడా తప్పకుండా నయమగుతుంది. చిరకాలము మందులతో దేహమును పాడు చేసుకొంటే తప్ప ప్రతి ఉబ్బనపు రోగి మన వైద్యములో ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. కళ్లకు కట్టినట్లు ఉబ్బనపురోగి కారణముల చెవితేగాని చికిత్స పొందే రోగి తానెట్లు ప్రవర్తించవలసినదీ తెలుసుకొనేటందుకు వీలులేదు. కనుక ఇచ్చట వాటిని పేర్కొనుచున్నాను. దేహమునందు ఆరోగ్యము నిలిచిఉండుటకు దేహమున రెండువిధముల కర్మలు జరుగుచున్నవి. (1) స్వీకరణ (2) బహిష్కరణ. ఈరెండుకర్మలు కలిసిన జీవనక్రియ యనిపేరు. స్వీకరణ అవయవములలో జీర్ణమండలము ప్రధానము. హృదయకోశము కూడా శ్వాసకోశములతో కలుపుకొని స్వీకరణ అవయవముగానే చెప్పవచ్చును. జీర్ణమండలమునందు,

జలనంబంధమైనట్టియు, ఘననంబంధమైనట్టియు పదార్థములు పచనము చేయబడును. హృదయమునందు ప్రాణవాయువు స్వీకరింపబడును. దేహమునందలి వివిధఅవయవములలో హృదయమునుండి బయలుదేరిన రక్తము ప్రాణవాయువును నిక్షేపము చేయును. కొంత రక్తము మెదడునకుపోయి మెదడునకు ఆహారమగును. దీనిని స్వీకరణకీర్య అని చెప్పవచ్చును. బహిష్కరణ కీర్య చెప్పబడును. మూత్రసంబంధమైన అవయవములు, పేగులతో కూడిన మలకోశము, ఆపాదమస్తకము వ్యాపించియున్న చర్మము, హృదయమునుండి నాసికపరకు వ్యాపించియున్న గాలిగొట్టములు ప్రాణముగా చెప్పవచ్చును. ఆహారమునందు కలిగే లోపములవల్ల జీర్ణకోశము, పెద్దపేగుయొక్క పైభాగము, చిన్న పేవులలో కొంతభాగము, విభాజకమునకు అడ్డుతగిలి విభాజకమును పూర్తిగా క్రిందకు రానియక విభాజకమును నిరోధించును. అతివల్ల శ్వాస సక్రియముగా స్వీకరింపబడదు. ఊపిరి తీమలద్వారా పోవలసిన బొగ్గుపులుసుగాలి పూర్తిగా వెలువరింపబడక పూర్వమే మరో శ్వాస తీసికొనవలసి వస్తుంది. క్రింద నిరోధము జరుగుటచేత సంపూర్ణముగా ప్రాణవాయువును తీసికొనుటకు వీలులేదు. అందువల్ల దేహమునకు కావలసిన ప్రాణవాయువు లభించదు. దేహమునుండి బయటకు పోవలసిన బొగ్గుపులుసుగాలి బయటకు పోదు. అందువల్ల హృదయము మిక్కిలి బలముగా శ్వాసావయవములను కదలించుటకు ప్రయత్నము చేయును. క్రింద విభాజకముయొక్క అడ్డంకిపైన వాయునాళములలో బొగ్గుపులుసు గాలి ద్రవించి ఘనీభవించి వీల్చినఘామము,

ధూరి మొదలగు వానిచే కలిగిన అడ్డంకి యీ రెంటిమధ్య శ్వాసకోశములో మండిపోయే వేడి. మాల్స్యములను వెలువరించుటకు బ్రబలమైన ప్రయత్నము జరుగుతూ ఉంటుంది. శ్వాసకోశాలు బొగ్గుపులుసుగాలితో మిక్కిలి విరివి చెందుతవి. వెదురు గొట్టమునుండి గాలి ఊది నట్లు మోతలు వినబడుతవి. భరించరాని బాధ కలుగుతుంది.

మలమును పోగుచేసే పెద్ద పేగునందు ఎక్కువగా మలము చేరియుండినపుడు విభాజకమునకు ఒత్తిడి తగులును. వివిధ అవయవములకును విభాజకమునకును గల సంబంధమును చెప్పుటకుగాను యీ బొమ్మను చేర్చుచున్నాము.



1-వ పటము

ఉదరమునందలి అవయవములు

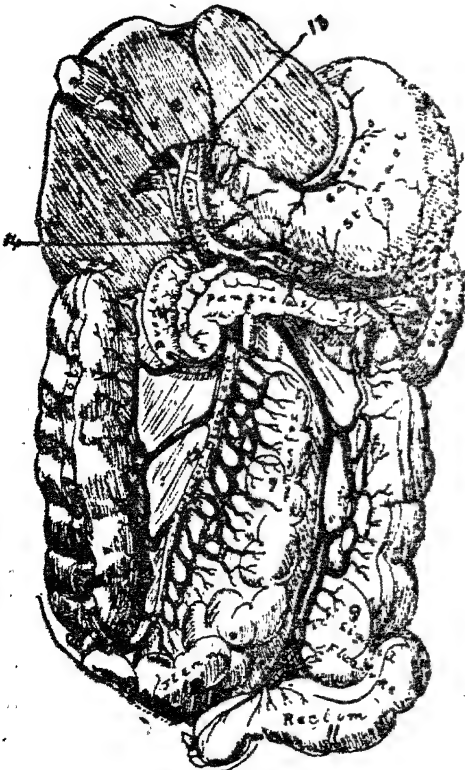
1 విభాజక దిగుభాగము (Limit of diaphragm)

2 క్రిమిక (Appendix)

- 3 మలాశయము (Rectum)  
 4 పెద్దప్రేగు మొదలు (Caecum)  
 5 సూర్యధిష్టానము (Solar plexus)  
 6, 6 కుడియెడను జోళ్ళు (Rt. & Lt. Hypochondriac)  
 7, 7 పైతృకోశమునందలి కుడి యెడను తిత్తులు (Right & Left lobes of liver)  
 8 జీర్ణాశయము (Stomach)  
 9, 9, 9 పెద్దప్రేగు (Colon)  
 10 చిన్నప్రేవులు (Small intestines)  
 11 నాభి (Umbilica)  
 12 అంత్రవేష్టనము - మందమైన భాగము (The great omentum)  
 13 హైపోగాస్ట్రిక్ నాభి  
 14, 14 రింక క వాటములు (Right & Left inguinal)  
 15 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)  
 16 మాత్రపురిత్తి (Bladder)

ఇంకొక పటమును యిచ్చుచున్నాను. ఇందులో ముగ్గా కనుబడుతవి.

జీర్ణాశయము యొక్క వివిధభాగములు స్పష్ట

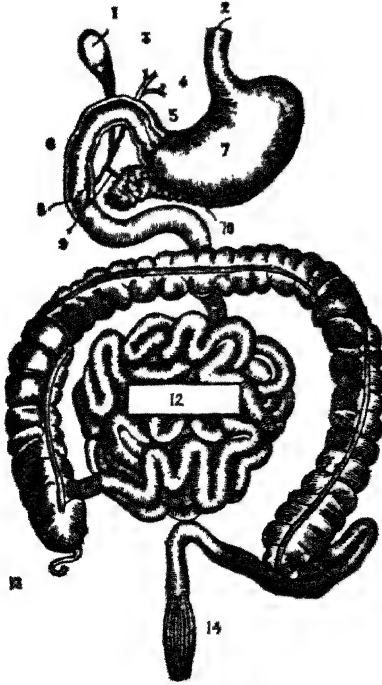


2-వ పటము

- 1 పైతృకోశము (Liver)  
 2 చేదుకట్టు (Gall bladder)  
 3 జీర్ణాశయము (Stomach)  
 4 ప్రథమాంత్రము (Duodenum)  
 5 ప్థక్వకము (Pancreas)  
 6 అగ్రముఖాంత్రము (Ascending colon)  
 7 చిన్నప్రేగులలో పై భాగము (Jejunum)  
 8 స్ప్లీనము (Spleen)  
 9 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)  
 10 చిన్నప్రేగులలోని దిగుభాగము (Ileum)  
 11 మలాశయము (Rectum)  
 12 అంత్రవేష్టనము యొక్క పై భాగము (Superior mesenteric)  
 13 పైతృకోశ ధమనీ (Hepatic Artery)  
 14 జీర్ణాశయ సిర్ (Vena portae)  
 15 స్ప్లీనసిని (Selenic vein)



ఇంకా వివరముగా తెలియుటకుగాను యింకో బొమ్మను కూడా యిస్తున్నాను



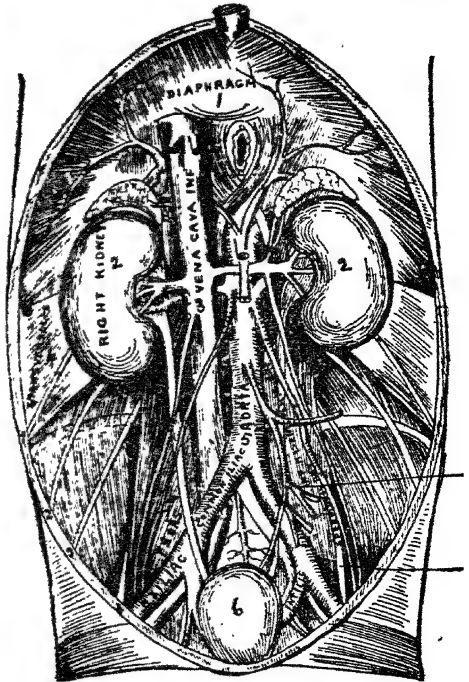
3-వ పటము

జీర్ణమండలము

- 1 జీర్ణాశయము (చేరుకట్టు)
- 2 జీర్ణాశయముఖద్వారము
- 3, 4 పైతృవాహిక
- 5 అంత్రముఖము
- 6 సూక్ష్మంత్రముయొక్క మొదటిభాగము
- 7 జీర్ణాశయము
- 8 మధ్యవాహిక
- 9 వ్యక్తకములు
- 10, 11 పీచుము
- 11, 11 సూలాంత్రము (పెద్దపేగు)
- 12 సూక్ష్మంత్రము (చిన్నపేగు)
- 13 క్రిమిక (క్రిమిక పై అందిక)
- 14 శ్రురీషవాహము

మీదుకు యిన్ని బొమ్మలు యిస్తున్నానంటే జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవములకు పై అవరోధంగా విభాజకము ఉన్నదనినీ, ఆ విభాజకము సంపూర్ణముగా క్రిందకూ మీదకూ ఆడుటకు వీలుంటేగాని శ్వాసక్రియ నశిమముగా నడవదనినీ, అందువల్ల శ్వాస కోశములలో మూలిన్యములు లేకపోయినప్పటికీ జీర్ణమండలములోని అవయవముల ఒత్తిడివలన విభాజకము తిన్నగా కదలదనినీ అందువల్ల శ్వాసకు అడ్డంకి కలుగుతుందనినీ గ్రహించగోరెదను.

ఈక్రింద మరొక పటమును యిచ్చుచున్నాను.



4-వ పటము

- 1 విభాజకము (Diaphragm)
- 2, 2 మూకృపిండములు (Kidneys)

3 దిగువ బృహత్పిర (Vena cava inferior)

4 (Psoas)

5 బృహద్ధమని (Aorta)

6 మాతృపుత్ర (Bladder)

7.....

8 అంత్రవేష్టనమునందలి ధమని (Inf. mesenteric Artery)

9 శుక్లసంబంధమున ధమని (Spermatic Artery)

ఈబాహులో వీపువైపునుండి విభాజకముయొక్క రూపముచూపబడినది. అక్కడ మూత్రపిండములకు విభాజకము అని ఉన్నది. అందువల్ల మూత్ర పిండములలోని దోషములవల్లనున్న విభాజకము యొక్క గతియందు మార్పులు కలుగును. ఇకముందు శ్వాసకు సంబంధించిన రాసాయనిక (Chemical) కారణములను పేర్కొంటాను. పొగ, ధూళి మొదలగునవి పీల్చుటవలన అది వాయునాళములో చిక్కుకొని సంపూర్ణముగా శ్వాస పీల్చుటకు అడ్డంకిగా నుండును. చల్లనిగాలి పీల్చినపుడు దుర్బలమైన వాయునాళములు ముడుచుకొనుటవల్ల కూడా శ్వాస సంపూర్ణముగా రాక బాధను కలిగించును. ఈ అడ్డంకులు ప్రత్యక్ష కారణము లని చెప్పవచ్చును.

చల్లనిగాలిలో తిరుగుటవలన చర్మమునందలి స్వేదగ్రాంథులు ముడుచుకొనును. అందువల్ల చర్మము నుంచి బయటకు వెళ్ళవలసిన జలరూపము బయటకు పోక రక్తములోనే మిగిలి పోవును. అప్పుడది మూత్రపిండముల ద్వారా బయటకు పోవుటకు ప్రయత్నము చేయును. అందువల్లనే శీతకాలమునందును, వర్షము కురిసినరోజునను మూత్రము యెక్కువ పరిమితిగా, యెక్కువతూరులు అగును. వేసవికాలమందు అట్లుగాక మూత్రపరిమితి తగ్గి వికసించిన

రోమకూపములనుండి చెమట యెక్కువగును. అందువల్ల చల్లని అన్నము చల్లని ప్రదేశములలో ఉండుట శ్వాసవ్యాధిని తగ్గించక యెక్కువ జేయును.

ఇక రాసాయనిక కారణాలుగా యీ క్రింది వానిని పేర్కొనవచ్చును. దేహములోనుండు మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు నాలుదిధములగు అవయవము లున్నవని యిదివరకే చెప్పినాము. ఘనరూపమైన మాలిన్యాలు మలకోశము ద్వారాను, ద్రవరూపమైన మాలిన్యాలు మూత్రకోశము ద్వారాను, వాయురూపమైన మాలిన్యాలు శ్వాసకోశముల ద్వారాను బయటకు పోవును. చర్మము ద్వారా వాయురూపమైన మాలిన్యాలే గాకుండా, ద్రవ ఘనరూపములైన మాలిన్యాలు వెడలి పోవుట మనము చూచుచునే ఉన్నాము. మలకోశము దుర్బలముగా నున్నప్పుడు అందుండి వెడలిపోవలసిన మలినములు పూర్తిగా వెడలి పోనందువలన మిగతా మలమోచకావయవములు, అనగా మూలకోశము శ్వాసకోశములు, చర్మమువంటివి వేసుకొని అభాగమును వెలువరించును. ఇట్లే యీ బహిష్కార్యవయవములలో యే ఒకటి దుర్బలమైనా మిగిలిన బహిష్కార్యవయవములు వాటిని వెలువరించుట దేహమయొక్క సామాన్యధర్మమై యున్నది. అందువల్లనే శ్వాసకోశములలో రోగము రావలెనంటే మలమూత్రకోశములు, చర్మము యీ మూడు అవయవములలో యే ఒకటో, రెండో, మూడో దుర్బలమై తేగాని రాదు. స్త్రీలకు యింకోక అవయవము కూడా చెప్పవలసియున్నది. స్త్రీ ఋతుమతి యైనది మొదలు

తిరిగి వయస్సు మళ్ళి ఋతువు ఆగిపోవునర  
కును ప్రాతినెలా వెడలవలసిన ఋతుసంబంధ  
మైన రక్తముద్వారా ఆమె దేహము నందలి  
మూలికలు కూడ వెడలిపోవు చుండును.  
అందువల్ల స్త్రీలకు ఋతువుచిహ్న మేర్పడిన  
యెడలగాని, ఋతువు కావలసిన పరిమితికన్న  
తగ్గి అగుచుండినగాని శ్వాసకోశవ్యాధులు  
వచ్చుటకు కారణమగును.

ఇందు ఒకటొకటే చర్చించెదము. మలబద్ధ  
కమునకు పెద్దప్రేగునందును, చిన్న ప్రేగుల  
యందును మలముచేరి యుండినపుడు విభాజ  
కమునకు కలుగు యాంత్రికమగు ఒత్తిడివలన  
పుట్టే శ్వాసావరోధమును కూర్చి యిదివరకే  
వ్రాసినాము. పెద్దప్రేగులో మలములు నిలిచి  
మురుగుచున్నప్పుడు అందుండి పుట్టు దుర్వా  
యపులు వెడలిపోవుటకు మార్గము దొరకక  
సిరలలోనికి యింకి, అచ్చటినుండి హృదయము  
నకు చేరినపుడు హృదయము వెలువరించవల  
సిన బొగ్గుపులుసుకూలి పరిమితి పెరుగును.  
అందువలన హృదయమునందు యీక్పు  
(నంకోచము) కలుగును. అందువలననే  
శ్వాసావరోధమునకు ముందుగా హృదయ  
ములో నొప్పి కలుగును. హృదయములో  
యేదో బరువున్నట్లు దించుకుపోతుంది. ఈ  
దుర్వాయువులవలన హృదయమునందు ప్రతి  
క్రియగా ఉద్రోకము కలుగుతుంది. సాము  
బునపెట్టినట్లు, మదించిన యెద్దును కట్టివేస్తే  
బునపెట్టినట్లు హృదయకోశమునుండి దుర్వా  
యపులు శ్వాసకోశములోనికి వచ్చిచేరును.  
శ్వాసకోశములు వెలువరించవలసిన దుర్వా  
యపుల పరిమితి పెరిగిపోతుంది. చల్లని  
అన్నపానములు, చల్లనిచోట నివాసముల

వలన వాయువాళములు ముడుచుకొనును.  
అందుచేత యిరుకు నందులోనుండి మితము  
తప్పిన గాలి వెడలవలసి వస్తుంది. పువునము  
యొక్క వైశాల్యము యెక్కువగును. ఇరుకు  
నందులనుండి గాలిపోతుంది గనుక పెదురు  
గొట్టమునుండి ఉడిచినట్లు మోతవినవడుతుంది.  
ప్రక్కలు నించుకుపోతూ ఉంటవి. శ్వాసకోశ  
ములలోనుండి వెడలవలసిన అంగారావల  
వాయువు పూర్తిగా వెడలక పూర్వమే  
హృదయము మళ్ళి కొత్తదుర్వాయువుల  
పంపుతుంది. సామాన్యముగా ఆరోగ్యవంతు  
లుగా నుండువారికి గాలి లోపలికి పీల్చుట  
కష్టము. బయటకు వదలుట తేలికగా  
వుంటుంది. ఉబ్బునపురోగికి మాత్రము గాలిని  
లోపలకు పీల్చుట తేలిక, బయటకు వదలుట  
కష్టముగా వుంటుంది. కనుకనే మలబద్ధకము  
లేకుండా ఉంటే సామాన్యముగా ఉబ్బునము  
తగ్గినస్తుంది. మలబద్ధకము ఉబ్బునమునకు  
ప్రత్యక్ష కారణముగాను పరోక్ష కారణము  
గాను కూడా ఉంటుంది. యాంత్రిక కారణము  
గాను రాసాయనిక కారణము గాను కూడా  
ఉంటుంది. అందువలననే ఆయుర్వేదము,

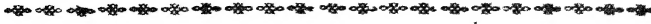
శ్లో. విదాహి గురువిష్టంభి

రూక్షభిష్టంభి భోజనైః అంటుంది.

మూత్రము నక్రిమముగా వెడలకపోయినా  
కూడా ఉబ్బునము వస్తుంది. మనము తిను  
పదార్థములలో మాంసకృత్తు పదార్థము  
అనగా పవ్వాపదార్థములు, పాలు, గుడ్లు,  
చేపలు, మాంసము మొదలగువానివలన  
దేహములో మూత్రికామ్లము (Uric acid)  
పుట్టుతుంది.

(నశేవము)

# ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు



## మరణ్యానభండనములు

జీవహింస	0 4
అనుభవానందము	0 12
మహారోగము	0 6
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 1
కలుముంత - సారాపిపా	0 4
జొషన్దైత్య మొకయూహాశ్రమ	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0
టీకాలననేమి? దాక్షర్యభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల భండన	0 1 0
పాగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

రూ

రూ

వ్యాధిచికిత్స	
చికిత్సాచికిత్స	3 0
యోగచికిత్స	6 7
అనావాదచికిత్స	6 0
కర్మకర్మకర్మచికిత్స	5 0
వైదికచికిత్సాచరణ	5 0
హాగ్ని చికిత్స	1 0
విశ్వక్స జ్వరచికిత్స	4 0
వైద్యవైద్యము	6 0
	6 0
ప్రధానము	1 0
ప్రశ్నచికిత్స	2 6
వివిధ సాగము	2 6

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	5 0
ఆరోగ్యకర్మము	8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	5 0
బాలశ్రీదలు	3 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	3 0
నీర్ధాయువు	1 0
సుఖప్రసవము	1 0
*ఆరోగ్యతత్వము	0 0

## వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లనప్తము	0 12 0
చిత్తస్వరము	0 4 0
హిక్షికియా (మూర్ఛ)	0 4 0
దాదెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0

## వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

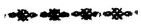
పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్థము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జన్మచికిత్స	0 10 0

## వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారతీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామత్వస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	8 0
భగవద్గీతాసారము	6 0

## వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	రూ 1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	రూ 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	రూ 1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	రూ 3 0 0



చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

## 62 5

వారిని, వారిని పునః పరీక్షించి తేలికగా ఉంచుచున్నాము. కవి, వస్తు, భావపునరుత్పాదన, సాహిత్య సృష్టనలపై గాత్ర, ముద్దుకుండుము, నిలము, ఉపకారము, భూభారము, ఆశాభారము, సృష్ట్యము, వాగ్వికారము, వ్యవహారము, మనస్సు మొదలగునాదుల నిర్మాణమును సంపన్నముగా చేయుటకు, వారిని పునః పరీక్షించి చూచుచున్నాము.

100 చిత్ర  
సలహాలు

శ్రీ గౌరవ మునకు

[illegible]

2000 51981-0000 100 4-5-0.

[illegible]

శిందవిషయము-చి త్తోరస్థానికి పంపబడును.

శ్రీ వ్యాస మహర్షిః సుగ్రాజుగా రిచ్ఛే రచింపబడినది

File No 1-0-0.

అంబామాయమ్మగారి పుత్రులైన ఎమ్మల్యల వంశమునకు - కోటమలయెమ్మగారి చిక్కిరి లక్ష్మణులకుగారి పుత్రులైన గొల్లపూడి గోపాలం. వీరు కడపనదు గంజేశ్వరముగలిగిన గారి, వీర వ్యాధిని పిలువల కుదురుచుకొని పాపము పుట్టిన గారి కు పుత్రులైన గంజేశ్వరము కేశవంప మహాభక్తులను చేయును.

సంస్కృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

577 21 300 12.

అ. క. పా. 400 పద్య.

న చిత్రము

70 పటములు

ఈ సమయమున కున్నట్లును కలసి జేర్చబడిన సుతర ఫక్తుని ముగింపబడినది. మానే మహర్షి  
గారు ఈ సమయమున ముఖ్యమంత్రిగారికి, శాశ్వతాధ్యక్షునికేమన, శతపాపములు ఉను గగంధ  
మలమును ముగియించునట్లు చేసి తెలుసుగు చేసిరిమనవి. పునాది తనములు జేర్చబడినవి.

వెల రూ 3-0-0.

వినుములప:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

